સૌને વહાલું શું હશે; સ્વચ્છ જગચ્છ સુખ ઘેર

નિબંધ રત્નમાળા.

સમુદાય ૨ જો.

આળા ફેરવ [illegible] ગયો, ગયો ન ગનક

A Hand-rosary of Essays.

2ND COLLECTON.

Bead No. 1..................What is dear to all?
Bead No. 2..................Food.
Bead No. 3..................Key to sleep.

By
K. R. Nanjiani B. A.
(Dy. Educational Inspector,
Panch Mahals and Rawa Kantha.)

AHMEDABAD.
"Aryodaya" Printing Press.
1896.

નિબંધ કરમાળા.

સમુદાય ૨ જો.

મણકો ૧ લો..............સૌને વહાલું શું?
મણકો ૨ જો..............ભોજન ભોમિયો.
મણકો ૩ જો..............ઊંઘની કુંચી.

રચનાર,
કરમઅલી રહીમ નાનજીઆણી. બી એ.
(ડેપ્યુટી એજ્યુકેશનલ ઇન્સ્પેકટર પંચમહાલ તથા રેવાકાંઠા.)

અમદાવાદ—'આર્યોદય' પ્રેસ.

સંવત ૧૯૫૨. • સને ૧૮૯૬.
કીમત દસ આના.

અર્પણપત્રિકા.

માન્યવર જમશેદજી અરદેશર દલાલ

એમ. એ. એલ. એલ. બી.

ઉચ્ચ પ્રકારની કેળવણી સંપાદન કરી એમ. એ. તથા એલ. એલ. બી. ની વિકટ પરીક્ષાઓ યશ સહિત પસાર કરી આપે મુનસફનો ઓદ્ધો મેળવ્યો તે પછી કચ્છમાં આપને નાયબ દીવાનની પદવી મળી; શ્રેષ્ટ જ્ઞાન અને બુદ્ધિબળથી એલફિન્સ્ટન હાઇસ્કૂલમાં વાઇસ પ્રિન્સીપલની માનભરેલી પદવી આપે પ્રાપ્ત કરી અને ઉજવળ કારકિર્દીવડે કીર્ત્તિનાં કિરણોનો ફેલાવો થયેથી શ્રીમન્મહારાજ શિયાજીરાવ ગાયકવાડનું આપે લક્ષ ખેંચ્યું અને એ કદરદાન રાજાએ આપને તેડાવી પોતાના રાજ્યમાં ઉત્તરોત્તર ચઢતા ઉમદા દરજા એનાયત કરી કેલવણીખાતાના સર્વોપરી અધિકારી સ્થાપ્યા તેથી આપના પરિચયનો કિંચિત માત્ર આનંદકારી અનુભવ મેળવવા જેઓ ભાગ્યશાળી થયા હશે તેમને આ નિરખી પરમ સંતોષ ઉપજ્યા વિના રહે નહીં. જેમ પ્રાચીનકાળમાં જામે-જમશીદ અથવા જેને જામે જહાંનુમાય કહે છે અને જેમાં જોયાથી બધી રીતનું જ્ઞાન મળી શકતું એમ કહેવાતું હતું તેમ હાલમાં આપે ગણિત વિદ્યાના બે અમૃત જામ "ભૂમિતિ" તથા 'અક્ષર ગણિત' ગુજરાતીમાં બનાવ્યા છે અને તેમાંથી જ્ઞાન મળે છે તે તરફતથા પ્રકાશકના નામ તરફ નિગાહ કરતાં તેને જામે જમશીદ કહેવામાં કંઇ વાંધો જણાતો નથી. એ ઇલમથી ભરેલા પ્યાલા વિદ્યાર્થીઓ હોંસથી પીએ છે અને આપને આશિષ દે છે. આપના ઉત્કૃષ્ટ જ્ઞાન, વિદ્વતા, અમીરી સ્વભાવ અને અનુભવ તરફ જોતાં અને મારા પ્રતિ દીર્ઘ સમયથી અમીદ્રષ્ટિ રાખતા આવ્યા છો તે કારણે આ ત્રિમણિ કરમાળા આપના કરમાં સોંપી આપને અર્પણ કરતાં મને માન પ્રાપ્ત થયું સમજું છું.

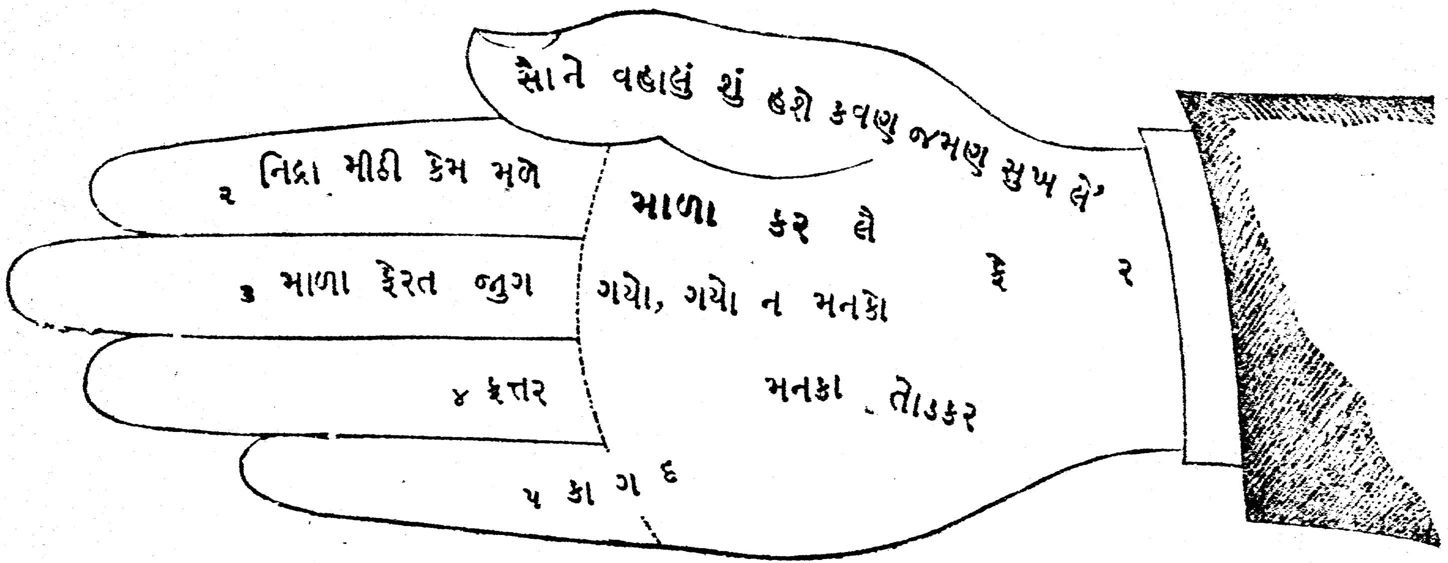
ગોધરા.
તા. ૩૧ મી જુલાઇ સન ૧૮૯૬. } ગ્રંથકર્તા.

પ્રસ્તાવના.

પહેલા સમુદાયની પેઠે આ બીજા સમુદાયમાં પણ ત્રણ મણકા છે. પહેલો મણકો સૌથી વધારે મહત્વનો છે. "સૌને વહાલું શું" એ સંબંધી પ્રથમ અલિખિત ભાષણ ડૉકટર જે. પોલનના પ્રમુખપણા તળે મેં ગોધરામાં કર્યું હતું. પણ તે પછી એમ વિચાર થયો કે એ ભાષણ લખી કાઢયું હોય તો ઠીક; અને અમદાવાદની અંજુમને ઇસ્લામ તરફથી એક ભાષણમાળા ચાલુ કરાવાની બહુ જરૂર હોવાથી એ ભાષણ લખીને મેં બહાઉદ્દીનહૉલમાં રાવસાહેબ ગણપતરામ શાસ્ત્રીના પ્રમુખપણા તળે વાંચી સંભળાવ્યું હતું; વળી તેવીજ રીતની શરૂઆત મુંબઇની ખોજા લાઇબ્રેરીના સંબંધમાં કરવાની માગણી તેજ સંધીમાં થઇ હતી તેથી ત્યાં એ લાઇબ્રેરીના સેક્રેટરી મિ. મહમદજાફર મુખીએ તે નિબંધ વાંચી સંભળાવ્યો હતો, અને પ્રમુખસ્થાને તે વેળા ઓનરેબલ મિ. અબદુલા મેહેરઅલી ધરમસી બિરાજ્યા હતા. મને જાણીને બહુ આનંદ થયો કે મેં આરંભ કર્યો તે પછી એ લાઇબ્રેરીમાં ભાષણો આપવાનું કામ ધમધોકાર ચાલે છે. અમદાવાદની સભામાં તે વખતે રાવબહાદુર લાલશંકરભાઇએ એવી સૂચના કરી હતી કે "સૌને વહાલું શું છે" તેની જોડે "સૌને વહાલું શું હોવું જોઇએ" તે સંબંધી પણ વિવેચન હોય તો એ વિષય બહુ કીમતી ગણાય. આ સૂચના યોગ્ય જણાયાથી તે બાબત મારો અભિપ્રાય મેં હાલના વિષયમાં વધાર્યો છે. બીજા તથા ત્રીજા વિષયનો વૈદકશાસ્ત્ર સાથે ઘણો સંબંધ હોવાથી એ શાસ્ત્રને લગતાં કેટલાંક પુસ્તકો અવશ્ય મારે વાંચવાં પડયાં છે. ડૉકટર એડમન્ડ પાર્કસ એમ. ડી. કૃત Manual of practical hygiene, Ward and Lock's life long series, Anatomy, human and comparative, મખઝનુલઅદવીયા, ડૉકટર જોસેફ બેન્જામીન કૃત માદક પદાર્થો; ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ.

પહેલો સમુદાય સરકાર તરફથી ઇનામના પુસ્તક તરીકે મંજૂર થયેલો છે અને તેની ત્રણ આવૃત્તિઓ થઇ ગઇ છે. આ સમુદાય વાચક વર્ગની પ્રસન્નતા કેટલે દરજ્જે પ્રાપ્ત કરશે તે હવે પછી જણાશે. હાલ એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે આસીસ્ટંટ સર્જન મિનોચેરજી જામાસજી મિસ્ત્રીએ એ પુસ્તક વાંચવાની તસ્દી લઇ પોતાનો ઊંચો અભિપ્રાય પ્રદર્શિત કર્યો છે.

ગોધરા. } કરમઅલી રહીમ નાનજીઆણી.
તા. ૧-૮-૯૬


સાને વહાલું શું હશે કવણ જમણ સુખ લે'
માળા કર લે
દે ૨
૨ નિદ્રા મીઠી કેમ મળે
૩ માળા ફેરત જુગ
ગયા, ગયા ન મનકા
૪ ફેરત્તર
મનકા તાેડકર
૫ કા ગ દ

OPINIONS.

Godhra 4th August 1896.

My dear Mr. Nanjiani,

I have very great pleasure to let you know that I went through your "Series of Essays, (a) on 'sleep,' (b) food and (c) on 'What is dearest to all' and found them very interesting and instructive reading; they indicate patient and careful research, high thinking power and masterly knowledge of things on the part of the author.

Your Essay on "Sleep" is very elaborately got up and I can say, will prove to be of great interest and help to the general public and I am very glad to add the medical and quasi-medical facts therein embodied are very ably treated by you, though a layman, and indeed reflect great credit on you.

Wishing every success and a wide spread circulation to this useful work,

I remain,
Yours Sincerely

Sd./ Minocher Jamasji Mistri.
Assistant Surgeon
Ag. Civil Surgeon
Panch Mahals.

My dear Khan Sahib,

It was with great interest that I went through the few pages of your essays on 'What is dearest to all' 'food' & 'sleep,' a portion of your Nibandh Karmala, Before I began to read them I expected to find therein varied information, much thought,

clearness of language and bits of wit & humour scattered here & there, and my expectations were fulfilled to the very letter. Besides this you have shown much acquaintance with the medical science in these essays. I have derived much information from them & am possessed of many useful facts which I did not know before. The language is very clear and sonorous throughout, as may be expected from a scholar of established reputation like you. In short I may say that they abound in much of the guardedness & thoughtfulness which I have very often observed as your characteristic even during our games in the Godhra Social Club rooms.

Yours sincerely

6-5-96

(Signed) Chunilal H. Vakil.

On other books by the same author

August 11th 1894.

Dear Mr. Nanjiani,

Perhaps the highest praise I could bestow upon your neat little book (Select Persian Proverbs) would be to say that it is, in every way, worthy of its author.

It displays laborious research and powers of critical comparison of a high order.

As I have already told you, I am deeply sensible of the graceful compliments involved in your gracious dedication of the prettily got-up little work to unworthy me.

Again thanking you for your kindness,

I am,
Yours very truly,
Sd. J. Pollen.

Feb. 28. 95.

Dear Mr. Nanjiani,

I had made a note to ask Mr. Nanumia where I could purchase a copy of your book, as I am much interested in the comparison of popular sayings and ideas, so you will judge that I was very glad indeed to find a copy dropping before me in this unexpected way. I am much obliged to you. No doubt you will be able to greatly amplify your collection in time, and when you do, it would be as well to give literal English translations (with Explanatory remarks) of the oriental proverbs, transliterate them into the Roman character and find an English publisher (eg. D. Nutt), interested in Folklore, to bring out the work. But even as your book now is, it is interesting to me as I can make out the meanings of many of the proverbs,

Yours sincerely
Sd. H. Littledale.

Dec. 20th 1895
Rajpipla state. Nandod,

Dear Sir,

I write to thank you for the copy of your work on Persian Proverbs, which you have been so kind as to send me. Some of the proverbs are familiar to me, as I came across them when I was studying Persian. I am sure your work will be very much ap-

preciated by philologists, as it will enable them to compare the forms used in various languages to convey the same feeling of the mind.

Hoping you are well,

Yours very truly,
Sd. F. W. Snell.

The Times of India February 23rd 1895.

Select Proverbs in four languages.

Mr. K. R. Nanjiani B. A., Deputy Educational Inspector of Panch Mahals and Rewa Kantha Schools, has published a work of select Persian Proverbs with their English, Gujarati, and Hindustani Equivalents, including sayings and familiar quotations, and the production on the whole displays laborious research and powers of critical comparison of a high order. Mr. Nanjiani is the author of several works, which have been very favourably received both by the press and public, and he has ere long acquired the distinction of an Indian linguist—a proficiency which has stood him in good stead in the production of the present work. The book is intended as much for the students as for general readers. Proverbs, Mr. Nanjiani says, are the folklore of nations, which cheer up the readers in moments of despair, incite them to action when they are irresolute, console them in their hour of distress, and give a pungency to their observations, imbuing their conversation with a tinge of liveliness. He has classified the proverbs under different heads, and the classification

is as simple in its reference as it is methodical. The "fragments of wisdom" have been so systematically arranged that one has not to put himself to great trouble to place his finger on the particular proverb to which he would wish to refer. The author has also given a large number of Persian proverbs, a language over which he appears to have great command which are on all fours with those of their Euglish equivalents. He seems to be equally familiar with Hindustani and Guzerati literature, which enables him to cite a number of proverbs, which in sense and substance are much the same as their English equivalents. A comparison between the proverbs obtaining in these different languages clearly indicates the fact that the wit and wisdom of the various nationalties, though they differ in the manner of their expression, convey very nearly the same meaning and idea. The book is undoubtedly an useful production of its kind, which ought to find favour with students as well as the general public, who will be able to observe at a glance the relative power of expression which each of these languages possesses.

Rajkumar College.

July 28th 1896.

My dear Sir,

I am much obliged to you for your books on Persian Proverbs, Essays, and travels, presented to the Library of this College. They seem to be well written and instructive, especially the collection of

Proverbs, which is likely to be useful to more advanced students of national habits and character.

I am,

Yours truly.

Sd. C. W. Waddington

Principal Rajkumar College.

ગુજરાતી, તા. ૪ ડીસેમ્બર ૧૮૮૧.

સરવૉલ્ટર સ્કૉટની એક નામીચી નોવેલનો આ તરજુમો છે અને તેવા એક નામીચા નરના અઘરી ભાષામાં લખાયલા પુસ્તકનો તરજુમો કરવો કેટલો અઘરો છે તે જેને અનુભવે તેજ જાણે, તેટલું છતાં અમે ખુશી સાથ કહી શકીયે છીએ કે મી. કરીમઅલી નાનજીયાણીએ જે ભાષાંતર કીધું છે તે સારૂં અને સરળ મનપસંદ પડતું કીધું છે. વાતા લખવામાં સર વૉલ્ટર સ્કૉટ જેવો બીજો નિપુણ થયો નથી અને તેણે 'વેવરલી, નૉવેલને નામે ૨૫ પુસ્તકો રચ્યાં છે તેમાંના આ એક પુસ્તકનો તરજુમો છે, જેમાં રાજમાં ચાલતી ખટપટો, છળ પ્રપંચ, રાજાઓના કાવાદાવા, શૂરવીરોનાં સાહસ કર્મો, અબળાઓની વિપત્તિ અને એકને બીજાએ કેમ નુકસાન કરવું તેની રચના ઘણી સારી રીતે ચિતરેલી જોવામાં આવે છે, જેમાં અમે કશુ આશ્ચર્ય જોતા નથી, પણ તેવો ચિતાર ભાષાંતરકર્તાએ સમયે આપ્યો છે તેથી એ પુસ્તક માનને પાત્ર છે.

મુળજીભાઇ જીવરાજ ખોજા જનરલ રીડીંગ રૂમ એન્ડ લાઇબ્રેરી.

મુંબઇ, તા. ૧૬ મી સપ્ટેમ્બર સન ૧૮૯૪.

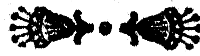
શેઠ કરમઅલીભાઇ રહીમ નાનજીઆણી.

જત તમોએ તસ્દી લઇને "સૌને વહાલું શું", એ વિષય ઉપર એક નિબંધ લખી મોકલાવેલો તે આજ દીને લાયબ્રેરીમાં મળેલી સભા સનમુખ વાંચી સંભળાવવામાં આવ્યો ને તે સભાએ એકમતે તમારો ખાસ ઉપકાર માનવાનો ઠરાવ કર્યો છે તે તમોને લખી જણાવવાને મને મોટી ખુશી ઉપજે છે.

લી. મહમદ જાફર મુખી.

ઑ. સેક્રેટરી.

સૌને વહાલું શું ?



સૌને વહાલી લાગે એવી વસ્તુ કઇ ? દોલત.

આ વસ્તુ મેળવવા કેટલાક લોકો આખો દહાડો કામમાં મચ્યાં રહે છે. કેટલાક તન કસે છે તો કેટલાક મન ઘસે છે. બીજા કેટલાક કપટ અને કાવાદાવા કરી મેળવે છે; કેટલાક વળી ચોરી કે લૂંટથી ખૂંચી લે છે; કેટલાક જીવને જોખમે સાગરને તળીએ ડુબકી મારે છે તો કેટલાક આકાશમાં ઉંચે ચઢે છે. કેટલાક તો નજવી કીમતનાં ઘરેણાં માટે ખૂન કરે છે. દુનિયામાં દરરોજની દોડાદોડ તથા ધમપછાડ, હોહા તથા હાયપીટ, એનેજ આધારે છે. લક્ષ્મીને જગતમાતા એટલાજ માટે કહેવામાં આવે છે. માયાલંપટ મનુષ્યને તે એટલી તો વહાલી છે કે પોતાના સગા ભાઈ સાથે એને માટે વેર કરે છે. બાપ પુત્રનો વેરી થઇ પડે છે. પૈસાનો સૌથી પ્યારો દોસ્ત તો કંજુસ છે. લાખો રૂપીઆ હોવા છતાં એક આનો બચાવવા મધ્યાન્હકાળે એક મૈલ જોડાને ધિક્કારી પગે ચાલે, તે નાણાનો જીવજાન મિત્ર નહીં કહેવાય ? પરંતુ શું, ખરેખર એ ચીજ સૌને વહાલી છે ? એ વસ્તુનું વેરી કોઇ નથી ?

દોલતના દુશ્મન—પૈસાનો પૂરો દુશ્મન વિષયલંપટ—જે, પલની મોજમઝા માટે હજારો રૂપીઆ ઉડાવી દે છે. ઉડાઉ લોકો લાખો રૂપીઆની પૂજી ખર્ચી નાંખે છે, એટલુંજ નહીં પણ સામું કરજ થઇ જાય ત્યાં સુધી તેમને ભાન રહેતું નથી.

સાચા સન્યાસીઓ પણ દોલતના દુશ્મન છે. લોકો કહે છે કે "સોનું દેખી મુનીવર ચળે" એમાંથી એટલુંજ સમજવાનું છે કે પૈસો એવો આકર્ષક પદાર્થ છે કે કોઇવાર જેને આપણે મુનીવર સમજતા હોઇએ તે પણ તે દેખી લલચાઇ જાય. એમ ધારવું નહીં કે બધા મુનીવરો એવા હોય છે. જગત્ એટલું બધું ભ્રષ્ટ થઇ નથી ગયું કે સર્વ સાધુસંત પરમેશ્વરને બદલે પૈસાને પૂજે છે. એવા સાધુ પુરૂષો જગત્માં જીવે છે કે જેમને તમો લાખ રૂપીઆ આપી જપતપ મૂકી દેવાનું કહેશો તો તેઓ ચોખી નાજ પાડશે. મતલબ કે તેમને નાણાની સ્પૃહા નથી. આ દાખલા ઉપરથી સાર એ નીકળે છે કે પૈસો ઘણાને વહાલો છે, પણ સૌને વહાલો નથી.

ત્યારે સૌને વહાલી લાગે એવી વસ્તુ કઈ? પ્રાણ.

"No body is nearer than one's own"

અર્થ—પોતાના શરીર કરતાં બીજું કાંઇ નજીક નથી.

પોતાનો જીવ બચાવવા શ્રીમંતો લાખો રૂપિયા ખર્ચે છે. દરદીઓ વેદનાથી એટલા વ્યાકુલ હોય કે ઘડીએ ઘડી ચીસ પાડતા હોય, અને શરીર ઘસાઇને હાડપિંજર થયું હોય, તોપણ તેઓ મોતને આવકાર આપે એ શક ભરેલું ગણાય. આ સંબંધી અનવારે સોહીલી નામની ફારસી કિતાબમાંથી એક હાસ્યજનક દૃષ્ટાંત નીચે આપ્યું છે.

એક બુઢ્ઢી ખખ થએલી સ્ત્રીની મહેસ્તી નામની જવાન છોકરી હતી. તે એકવાર બહુ માંદી પડી; આથી ડોશી અત્યંત કલ્પાંત કરવા લાગી. માનતાઓ કરી, અને પરમેશ્વરની આગળ રાતદિન પ્રાર્થના કરવા લાગી કે—હે જગદીશ્વર આ મારી દીકરી ઉપર કૃપાદૃષ્ટિ કર, હું તો હવે દુનિયાથી ધરાઇ રહી. મેં મોટું આયુષ્ય ભોગવ્યું મારૂં શરીર બેવડું વળી ગયું છે. ડાચાં બેશી ગયાં છે. માટે મને ભલે ઉપાડી લે. મારી આવરદાના જે કંઇ દહાડા રહ્યા હોય તે લેઇ એની ઉમરમાં વધારી દે. એવી રીતે ઘણા દહાડા લગણ એણે પ્રાર્થના કરી. એક દિવસ એમ બન્યું કે—ડોશી બહાર ગઇ હતી અને તેની ગેરહાજરીમાં એક ગાય રસોડામાં પેશી ગઇ અને એક હાલ્લામાં મોઢું ઘાલ્યું, અને તેમાં જે કાંઇ હતું તે ખાઇ લીધું. પણ પાછું મોં બહાર નીકળે નહીં. આમતેમ આંફળી ફાંફળી ભમવા લાગી; આ વખતે ડોશી આવી પહોંચી અને ઘરમાં આવી જુએ છે તો એક વિચિત્ર અને ડરામણી આકૃતિ તેની નજરે પડી. મનમાં એમજ ધાર્યું કે આ તો નક્કી મને જમદૂત લેવાને આવ્યો છે, કેમકે હું સદા એવી રીતની પ્રાર્થના કરતી હતી. તે ઝટ બોલી ઉઠી કે—

મલેકુલ મૌત મન ન મહેસ્તીઅમ, મન યકી પીરે ઝાલે મહેનતીયમ
ગર તુ ખાહી કે જાનશ બસિતાની, અંદર આન ખાને બસ્ત તાદાની;
ગર તુરા મેહેસ્તી હસ્ત અંદરકાર, ઇનક ઉરા બબર મરા બુગઝાર.

અર્થ—મલેકુલ મૌત (જમરાજા) હું મહેસ્તી નથી, હું તો એક મેહનત કરનારી વૃદ્ધ ડોશી છું. જો એનો જીવ લેવાની તારી ઇચ્છા હોય

તેા જાણુ કે તે ઘરની અંદર છે. મેહેરતીની સાથે તારે કામ હોય તેા પેલી રહી, એને લેઇ લે, અને મને છોડી દે.

તેને પ્રાણ કેટલેા પ્યારેા હતેા, કે જેને તે પ્રાણ કરતાં અધિક સમજતી હતી, તેને પડતી મૂકી પેાતાનેા જીવ બચાવવા પ્રયત્ન કરવા લાગી. પ્રાણ બહુ પ્યારેા છે પણ જ્યારે ઇતિહાસ ઉપરથી આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલાક લેાકાેએ પેાતાના દેશને માટે, કેટલાક સ્વામી ભક્તિ તરીકે, તેા કેટલાકાેએ ધર્મને માટે પેાતાના પ્રાણ અર્પણ કર્યા છે તેા પછી પ્રાણ સૈાને પ્યારેા છે એમ કેમ કહેવાય.? સ્પાર્ટાના રાજા લીઑનીદાસે પેાતાના દેશને ઇરાનના રાજા કઝરઝીસથી બચાવવા ફક્ત ત્રણસેં માણસેાવડે લડી પેાતાનેા જીવ આપ્યેા હતેા. એવીજ રીતે હેારેશીઅસ કાેકલીસે રેામને બચાવવવા પેાતાનેા જીવ આપ્યેા હતેા. બાળાજી મહાદેવ ભાનુએ પેાતાના સ્વામી બાળાજી વિશ્વનાથ પેશ્વા માટે પેાતાનું માથું આપ્યું હતું; પેાતે પેશવાનેા વેશ પહેરી પેાતાના સ્વામીને બીજે રસ્તે નસાડી પેશ્વાના મારાઓને પેાતાનેા પ્રાણ આપ્યેા. સૅન્ટડેામીંગેા નામના ટાપુમાં ધરતીકંપ વેળાએ એક હબસણે પેાતાની શેઠાણીના બાળકનું રક્ષણ કરવા તેના ઉપર પેાતાનું શરીર કમાનની પેઠે વાળ્યું. લાકડાં, પથરા, ઇંટેા વગેરે પડવાથી તેનું શરીર છુંદાઇ ગયું, પણ તે બાળક બચ્યું. નારાયણરાવ પેશ્વાનેા પરિચારક ચાંપાજી ટિલેકર પેાતાના સ્વામી સાથે માર્યેા ગયેા એ વાત પણ ઇતિહાસમાં જાણીતી છે. ધર્મને માટે લાખેા માણસેાએ પેાતાના શીશ કટાવ્યાં છે. ક્રુઝેડ અને કરબલાનાં યુધ્ધેા શું સૂચવે છે ! સ્ત્રીઓ પતિ પાછળ સતિ થતી તે શું દાખવે છે ! દરવરસે દુનિયામાં અઢાર હજાર આપઘાત કરે છે એવું જણાવવામાં આવે છે તે શું દર્શાવે છે.?

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાય છે કે જીવ એ સૈાને વહાલી વસ્તુ નથી ત્યારે સૈાને વહાલું શું છે ! પુત્ર

> પ્રાણ ધન પ્યારાં અતિ, ભલે અશ્વ ઘરબાર;
> પણ હેાય કદી ના પુત્ર તેા, સુનેા સૈા સંસાર.

પરણ્યા પછી થેાડીક મુદતે પતિપત્ની કેવા ઉમંગથી પુત્રની ઝંખના કરે છે ! પત્ની તેા પુત્રને માટે અનેક રીતે વલખાં મારે છે. પથરા એટલા પીર કરે છે. કષ્ટ વેઠી, કાયા ગાળી બાળી જુદા જુદા પ્રકારની બાધા આખડીઓ તથા વ્રત કરી બની શકે એટલા ઉપચાર કરે છે.

દૈવજોગે પુત્રપ્રાપ્તી થઇ તો ધનભાગ્ય ગણે છે. ધણીધણીઆણી રાજી રાજી થઇ જાય છે. બાળક હસતુંરમતું જોઇ તેમની આંખોને કેવી ટાઢક થાય છે! પુત્ર દુષ્ટ મૂર્ખ કે બેડોળ હોય તો પણ માબાપને પ્રેમનાં ચશ્માં વડે ખોડખાંપણ વિનાનો દેખાય છે. "વાંકો ચૂંકો પણ ઘઉનો રોટલો; ઘેલો ગાંડો પણ પોતાનો દીકરો." એ બધું ઠીક. પ્રશ્ન એ છે કે એ વસ્તુ ગમે તેટલી ઉત્તમ તથા દુષ્ટ હોય પણ તે બધાને પ્યારી છે? છોકરો ઘેલો ગાંડો કે લુચ્ચો હોય તે વાત નાનપણમાં માબાપના મન ઉપર ઝાઝી અસર કરતી નથી; પરંતુ બાર વરસની ઉમર થયા કેડે તે અપ્રિય થઇ પડે છે. અને આપણે માતાને મોઢે આવાં વચનો સાંભળીએ છીએ કે આ છોકરાને બદલે મારા પેટે પથરો અવતર્યો હોત તો વધારે સારૂં. કેટલાંક સ્ત્રી કે પુરૂષો (આ દેશમાં તો એવા દાખલા થોડા બને છે પણ યુરોપખંડમાં પુષ્કળ) આખો જન્મારો કુંવારા રહેવાનું પસંદ કરે છે એ દેખાવ જો પુત્ર સૌને પ્યારો હોય તો કેમ નજરે પડે? વળી કેટલાક માણુસોએ દેવદેવીને પોતાના પુત્રનો ભોગ આપેલો, વિધવાઓએ પોતાના હાથે પુત્રનો વધ કરેલો કે તેમને રસ્તામાં રઝળતાં મેલેલા, એવા દાખલા બનેલા છે. દુષ્ટ છોકરા જ્યારે માને દુઃખ દે છે ત્યારે એમ પણ કહે છે કે આને બદલા વાંઝીઆં રહેવું સારૂં. પુત્ર જ્યારે કુપાત્ર નીવડે છે અને બાપની સામો થાય છે ત્યારે તે કડવો લાગે છે તે પણ ધ્યાનમાં લેવું જોઇએ, શેકસપીઅર કહે છે કે.—

How sharper than a serpent's tooth, it is to have a thankless child.

મતલબ કે પુત્ર હો કે પુત્રી હો પણ જ્યારે તે કૃતઘ્ની થાય છે ત્યારે સાપના ડંખ કરતાં પણ તેનાં તીક્ષ્ણ વચનો વધારે સાલે છે. લૉર્ડ બેકન કહે છે કે.—

The joys of parents are secret and so are their griefs and fears; children sweeten labours but they make misfortunes more bitter.

અર્થ—માબાપનો હર્ષ ગુપ્ત છે. અને તેવીજ રીતે તેમનો અફસોસ અને તેમની ચિંતાઓ પણ ગુપ્ત છે. બચ્ચાંઓ મેહનતને મીઠી કરે છે પરંતુ આપદાને વધારે કડવી કરે છે. સાલોમન કહે છે કે.—

" A wise son rejoiceth the father but an ungracious son shameth the mother. "

"અર્થ—ડાહ્યો દીકરો પિતાને આનંદ પમાડે છે પણ દુષ્ટ દીકરો માતાને લાજ લગાડે છે." કવિ સામળભટ કહે છે કે.

કાજળથી કાળો કપૂત, તનથી વહાલી લાજ;
દયા દાનથી ઉજળી, કુળ અજવાળાં કાજ.

અર્થ—કાજળ કરતાં પણ કપૂત વધારે કાળો ગણવો જોઇએ અને તન એટલે પુત્રથી પ્યારી લાજ.

સઘળા ઉપરથી સારાંશ કે સૌને વહાલી વસ્તુ પુત્ર નથી. લાજ કે આબરૂ. શું એ વસ્તુ સૌને વહાલી છે!

ઉપર કહ્યું તેમ સામળદાસ કવિ કહે છે કે "તનથી વહાલી લાજ" તન એટલે શરીર અથવા જીવ લઇએ તો ચાલે પરંતુ વધારે લાગુ પડતો અર્થ પુત્ર છે જેમ કે " પેટ નહીં પુત્રી કે તન."

તન એ સંસ્કૃત તનય શબ્દ ઉપરથી થયલો છે. લાજ એ બહુ મુલ્યવાન વસ્તુ છે. આબરૂ વનાનું જીવતર કંઇ કામનું નહીં. કહે છે કે "અધમણિયું જાય તો ભલે પણ નવટાંકનું નાક જવા ન દેવું."

+ "આબરૂ જગમે રહી તો જાન જાના ભસમ હૈ"

ખોઇ દીધેલું નાણું પાછું પ્રાપ્ત થઇ શકે છે પણ આબરૂ ગઇ તે સદાનીજ ગઇ.

આબરૂ ઉમદા ચીજ છે એ નિ:સંશય છે. પરંતુ આપણો સવાલ જરા જુદો છે. સામળભટનું કહેવું એમ નથી કે લોકો શરીર કરતાં કે પુત્ર કરતાં પણ લાજ વધારે વહાલી ગણે છે પણ તેમ તેગણે ગણવું જોઇએ એમ કહેવું છે.

આપણે જે બાબત તપાસ ચલાવીએ છીએ તે એ છે કે ખરેખર જે વસ્તુ સૌને વહાલી લાગતી હોય તે કઇ? લાજ સૌને વહાલી હોવી જોઇએ કે નહી, એ વાત નિરાળી છે.

દુનિયામાં ડગલે ડગલે બેશરમ અને નફ્ટ સ્ત્રી પુરૂષો આપણી નજરે પડે છે. ગામ કરતાં શહેરમાં નિર્લજપણું વધારે દીઠામાં આવે

+ આબરૂ નામના શાઅરે કહેલું છે તેમાં મેં લગાર ફેરફાર કર્યો છે.

છે. અનેક સ્ત્રીઓ રૂપીએ રૂપ વેચતી જોવામાં આવે છે. અને પુરૂષો પ્રમાણીકપણાનું પણ તેમજ કરે છે. આ દેખાવ રાત દહાડો આપણે જોઇએ છીએ તેથી દાખલા દલીલની કંઇ જરૂર નથી. તાત્પર્ય એ કે જે વસ્તુને આપણે ખોળીએ છીએ તે એ નથી.

એવું મનુષ્ય કોણ છે કે જે સુખને નહીં ચહાતું હોય? કોઇ નહીં.

માણસો દોલત પેદા કરવાને મથે છે. તે શાને માટે? સુખને માટે. કેટલાક માણસો દારૂ પી છાકટા થાય છે અને ફજેત થાય છે. વખતે મોત નજીક જઇ પહોંચે છે તે શાને માટે? સુખને માટે. તેઓ ભુલાવામાં પડે છે એ ખરૂં પણ તેમને જે ઘડીવારની લહેર આવે છે અને ક્ષણિક સુખ ઉપજે છે. તેની કીમત તેઓ એટલી ભારે સમજતા હોવા જોઇએ કે પૈસો લાજ તેમજ કોઇવાર પોતાના જીવનો પણ તેઓ ભોગ આપે છે.

સાધુઓ જે જપ તપ તથા અપવાસ કરે છે તે શાને માટે? સુખ માટે. ત્યારે સૌને વહાલું સુખ એમાં સંદેહ નથી. યાદ રાખવું જોઇએ કે સુખ બે પ્રકારનું છે. આ લોકનું અને પરલોકનું. મનુષ્યમાત્ર રાતદહાડો સુખની પાછળ દોડયા કરે છે. કોઇ એક ચીજમાં સુખ સમજે છે તો કોઇ તેથી તદન ઉલટી ખાસીઅતની ચીજમા સુખ માને છે. જેમકે એક તરફ રંગીલો માણસ, નાચરંગ શરાબબાજી ઇત્યાદિમાં રાત ગુજારી સુખ મળ્યુ સમજે છે, તો બીજી તરફ પરહેઝગાર માણસ ખુદાની બંદગી કર્યા કરે છે, અને તેમાંજ સુખ માને છે. હવે આને પર લોકમાં સુખની આશા છે, એટલુંજ નહીં પણ પ્રાર્થના કર્યા પછી અંતઃકરણની જે પ્રસન્નતા અને આત્માનું પ્રફુલ્લિતપણું પ્રાપ્ત થાય છે તે કાંઇ સુખ થોડું નથી. પેલા ફક્કડને કદાચ પાછળથી પરતાવો થશે કે આટલા બધા રૂપીઆ મેં ફોકટ આપી દીધા પણ પેલા પરહેજગારને કંઇ પરતાવો થવાનો નથી. કોઇ સારૂં સારૂં ખાવામાંજ સુખ માને છે તો કોઇ ચંડુલપા ચકચૂર બની ચતાપાટ પડી રહેવામાં સુખ ગણે છે, ત્યારે હવે કઇ વસ્તુમાં સુખ સમાયલું છે?

આખ આખ કર મર ગયા સરહાને પાની રહા.

સુખને માટે આમ શોધાશોધ ચાલે છે પણ સુખનો આધાર કોઇ વસ્તુ ઉપર હેજ નહીં. એનો આધાર આપણા મન ઉપરજ છે. "યાર

દરખાને ઓ મન ગિરદેજહાન મીગરદમ" દોસ્ત મારા ઘરમાંજ છે અને હું તેને માટે પૃથ્વીની આસપાસ ભમુંછું.

મન તેા સૈાની પાસે છે પણ તેને કેવી રીતે કેળવવું જોઇએ જેથી તે મધે સુખની જ્યેાતિ પ્રકટ થઇ શકે? મનમાં સંતેાષને પ્રવેશ કરાવવેા જોઇએ.

સંતેાષ—સુખનેા પાયેા સંતેાષ છે. એ મિત્ર મનમાં પેઠેા કે બધે આનંદ આનંદ પ્રકાશી નીકળશે. ચિંતા અને ખેદ પેાતાની મેળે વેગળાં ખશી જશે. ગરીબાની ગમગીની નાશી જશે "પૂરે હૈ વેાહી મર્દજો હર હાલમેં ખુશ હય"

શેખસઆદી કહેછે કે

અય કિનાઆત તવાંગરમ ગરદાન કે વરાયે તેા હીચ નઅમત નીસ્ત.

હે સંતેાષ તું મને શ્રીમંત બનાવ કેમકે તારા કરતાં વધારે શ્રેષ્ટ વસ્તુ કેાઇ નથી.

સંતેાષનેા ખેાટેા અર્થ એમ ન કરવેા કે જે કાંઇ મળ્યું તે ઠીક છે વધારે ઉદ્યમ શું કામ કરવેા? આમ ધારી આળસુ થવું નહીં. ઉદ્યમ તેા જારી રાખવેા પણ રેાજગારમાં કાંઈ નુકસાની આવી ગઇ કે કેાઇ ધારણા નિષ્ફળ ગઇ તેા તે માટે બળાપેા કે હાયઅફસેાસ બિલકુલ કરવેા ન જોઇએ.

બળાપેા કરવાને કંઈ વાજબી કારણ છે? બળાપાની શી જરૂર છે? માણસની ખરી જરૂર એટલે દેહ અને આત્માને જોડી રાખવાને માટે ફકત દાળ રેાટલેા બસ છે. અને તે તેા સરજનહાર ગમે તે રીતે આપે છે.

હમાન કસકે દનદાન દેહદ નાન દહદ.

જે દાંત આપે તે રેાટલેા પણ આપે. વળી કુદરતનેા નિષ્પક્ષપાત પણ જુઓ! જેને એક અવયવ નહીં હેાય તેનાં બીજાં અવયવેામાં સાટું વાળી આપવા, બહુ શકિત આવી જાય છે. આંધળાં હેાય તેના કાન તથા તેની યાદશક્તિ બહુ સરસ હેાય છે ઇત્યાદિ ઉપરાંત દરજ્જો મેાટેા તેમ સુખ વધારે થાય એમ પણ નથી, કેમકે દરજ્જો મેાટેા હેાય તેના પ્રમાણમાં જંજાળ વધારે હેાય અને સાથે જોડાયલી ચિંતા નચિંતપણે ચેાંટેલીજ છે. ટેકરીઓ ઊંચી તેમ પવન અધિક હેાય.

બડે બડેકું દુઃખ હય છેાટેસે દુઃખ દૂર
તારે સબ ન્યારે રહે ગ્રહે ચંદ્ર ઓર સૂર

આ દોહરો બનાવનારનો મુદ્દો સાચો છે. પણ એને એટલી ખબર નથી કે તારા તો ચંદ્રથી બહુ મોટા છે. મતલબ કે હોદ્દો મોટો હોય તો તેને લગતી ચિંતાઓ તેની જોડે હોયજ.

મેલ કરવત મોચીડાનો મોચીડા—એક મોચી કોઇ ગરીબ માણુસના કઠણુ જોડા મોટી મુશ્કેલીથી શીવતો બેઠો હતો. એટલામાં રાજાની સ્વારી હાથી ઉપર ભારે ઠાઠમાઠથી આવતી દીઠી. રીત પ્રમાણે આગળ સવારો પાછળ સવારો, પ્રજાતરફથી ખમાખમા" ના પોકારો, ઝરી અને સોનાનો ઝગઝગાટ ઇત્યાદિ ભભકો દેખી દીગમૂઢ બની ગયો અને મનમાં વિચારવા લાગ્યો કે ઓહો! આને કાંઇ સુખની સીમા છે! અફસોસ કે હું રાજા નહીં બન્યો! એમ વિચાર કરતાં એક ઉપાય સૂઝયો પોતાનું કામ પડતું મૂકી કાશી કરવત લેવા ઠરાવ કર્યો. અસલ લોકો એમ માનતાકે જે કોઇ કાશી કરવત લે તે છેવટની ઘડીએ ઇચ્છા બતાવે તે પ્રમાણે બીજા ભવમાં અવતાર લઇ શકે. કરવત આગળ ગયો ત્યારે એને વિચાર થયો કે રાજા તો બનું ખરો પણ બીજા કોઇ રાજા મારા ઉપર ચઢી આવશે ત્યારે? રાજાઓને તો ચિંતા અનેક તરેહની થાય છે, માટે વજીર બનવું ઠીક છે. ફરી વિચાર થયો કે રાજ્યનો બધો બોજો તો વજીર ઉપર હોય છે તેથી એને તો રાજા કરતાંએ વધારે ફિકર. માટે હું કોઈ લક્ષાધિપતિ વેપારીને ત્યાં જન્મ લઉં. ફરી શંકા થઇ કે વેપારમાં ખોટ આવી તો દેવાળું કાઢવું પડશે પૈસા જશે અને લાજ પણ જશે માટે એ પણ ઠીક નહીં. મોચી થઇને રાજા કે નવાબોના ઝરીવાળા જોડા શીવું તો તેમાં મઝા પડશે. એમાં ખોટ જવાની બીક રહેશે નહીં. એમ વિચારી કરવત લેતાં બોલ્યો "**મેલ કરવત મોચીડાનો મોચીડા.**"

અપની અપની ખાલમેં ગદ્ધાભી મસ્તાન હુવા—આ કહેવત ઉપરથી અગત્યનો ધડો મળે છે. આપણે જેને નીચ ધંધો કરનાર ગણીએ છીએ તે ભંગીઆને પણ આપણે બહુવાર લહેરમાં ને લહેરમાં ગીત ગાતો સાંભળીએ છીએ. કુતરાને આનંદથી ગેલ કરતું જોઇએ છીએ. ગાય ઘોડાં ગધેડાં બળદ વિગેરેને ખોરાક સારો મળે ત્યારે નખરાથી ઉછળતાં જોઇએ છીએ.

બળાપો બે રીતે નિરર્થક છે—જેને માટે ઉપાય નહીં હોય તેને માટે બળાપો કર્યાથી શો ફાયદો? જો ઉપાય થઇ શકે તેમ હોય તો ઉપા-

ચ કરવેા પણ બળાપેા કરવાનું કંઇ કારણ રહેતું નથી. આનંદવૃત્તિ રાખવી. ખેદ ન કરવેા તે ઉપરાંત બીજી પણ એક બાબતનેા સંતેાષમાં સમાસ થાય છે. તે એકે લાલચ ઓછી રાખવી. માયાના સાગરમાં યા હેામ કરીને ભૂસકેા મારવેા નહીં.

દુનિયા મેાટેા મધપ્યાલેા છે. જૂએા એક મધનેા પ્યાલેા ભરેલેા હેાય તેા તેના ઉપર સેંકડેા માખીએા એકઠી થશે. કેટલીક તેા એકદમ માંહે કૂદી પડશે તે મધ ચાખશે નહીં અને ત્યાંજ રહેવાની. પાંખ બંધાઇ ગયાથી નિકળવા પામશે નહીં. કેટલીક અર્ધે રસ્તે, કેટલીક પેાણે રસ્તે ઉતરશે. તેએા થેાડી થેાડીવાર મધનેા સ્વાદ લેશે પણ પછી પગ સરી જવાથી માંહે ગર્ક થઇ જશે. એની ઉપરની હશે તેએા મધ વધારે વખત ચાખી શકશે અને તેમને માંહે પડી જવાની ધાસ્તી ઓછી; સૌથી ડાહી તેા તે ગણાય કે જે માત્ર પ્યાલાના કાંઠા ઉપરજ થેાડા મધમાં સબુરી કરી ધારે ધારે મધનેા ધીમેા મીઠાશ લેશે. તેને પડી જવાની દેહેશત રહેતી નથી માટે આપણને પણ એમ ન ઘટે કે આ નાશવંત દુનિયાની લાલચેામાં અંધ બની તલ્લીન થઇ જવું. થેાડેા થેાડેા સ્વાદ લીધામાંજ સાર છે.

સુખના સ્તંભેા. અસલના ભેાળા લેાકેા એમ માનતા અને કદાચ હાલ પણ કેટલાક માનતા હશે કે પારસમણિ નામનેા એક પત્થર થાય છે તેમાં એવેા ગુણ રહેલેા છે કે ત્રાંબુ, પીતળ ઇત્યાદિ કોઇ પણ હલકી ધાતુ લઇ તેનેા સ્પર્શ કરાવ્યાથી સેાનું બની જાય. આવી વસ્તુ જગતમાં હેાકે નહેા, પણ હું એક એવેા ઉપાય જાણુંછું જેવડે ત્રાંબામાંથી રૂપું થઇ શકે. એ ઉપાય સુખનેા એક સ્તંભ છે. એ ઉપાય કંજુસ નહીં પણ કરકસર છે. જરૂર હેાય તેના કરતાં વધારે ખરચ ન કરવેા. ગરીબ તેમજ મધ્યમ સ્થિતિના માણસેાને એ ઉપયેાગી છે એટલુંજ નહીં પણ ધનાઢ્ય લેાકેા, કરેાડપતિ કે લક્ષાધિપતિ જરા તસદી લઇ જૂએ કે તેમને ત્યાં દરવરસે કેટલા હજારનેા નકામેા ખરચ થાય છે અને નકામેા ખરચ હેાય તે બચાવે તેા તેમાંથી પરેાપકારનાં કેવાં ઉત્તમ કાર્યેા થઇ શકે. મારે જણાવવું જોઇએ કે યુરેાપિયન લેાકેા કરકસરની બાબતમાં બહુ ઓછું સમજે છે, અને તેની અસર હિંદ ઉપર થવા લાગી છે. પેાશાકની ફેશનનેા ફંદ એટલેા બધેા વધી ગયેા છે કે ઘણું કરી દર મહિને બે ત્રણવાર ફેશનની ઢબ પારિસમાં બદલાય છે.

આથી પ્રથમનીફ્રાશનનાં લૂગડાં નકામાં જેવાં થઇ પડે છે. આ ફ્રૅશનો જે લોકો પારિસમાં જોઇ આવે છે તેઓ ફકત એનો ફેલાવો કરે છે એ-મ નથી પણ તે દર મહિને એક ચોપાનિયામાં ચિત્રસહિત છપાય છે. આ ફ્રાશનો ઈંગ્લાંડ ઝટ પહોંચી જાય છે અને ત્યાંથી તેમજ બારોબાર ફેલાતી ફેલાતી યુરોપના ઘણા ખરા દેશમાં પ્રવેશ કરે છે. રાણી એલી-ઝાબેથની કારકિર્દીમાં ત્રણ હઝારને ચાર વખત ફ્રાશન બદલાઇ હતી એ-વી ગણત્રી થયલી છે. વળી ઘણું કરી એમ બને છે કે પચાસ સાઠ વ-ર્ષે તેને તે તજી દીધેલી ફ્રાશન ચાલુ થાય છે. ફ્રાશનની ફિશીઆરીએ બહુ ખરાબી કરી છે. હાલમાં હિંદુસ્તાન મધ્યે મુંબઇ એ ફિશીઆરીનુ મથક થઇ પડયું છે અને ત્યાંથી દેશાવરો ખાતે તેને વગર વાહને ચઢાવવામાં આવે છે. પારસીઓમાં તેનો પગ પેસારો અતિશય થઇ ગયો છે અને બીજી જ્ઞાતિઓમાં પણ ધીમે ધીમે તેનો પ્રસાર થાય છે. આ ટીકા સ્ત્રી પુરૂષો બન્નેને લાગુ પડે છે પણ સ્ત્રીઓને જરા વધારે લાગુ પડે છે. મિ. કેખશરૂ નવરોજજી કાબરાજીએ પોતાના ભાષણમાં ફ્રાશનની ફિ-શીઆરી ઉપર જે પ્રહાર ચલાવ્યો છે તેથી ફકત પારસી કોમ નહીં પણ આ ઇલાકામાં વસતી બીજી કોમો ઉપર પણ તેગણે ઉપકાર કર્યો છે. જૂ-ના ટકાઉ રંગો તજી દઇ નવા કાચા રંગો જેવા કે ફીરોઝી, પોપટી, ચા-કલેટ, આઇસક્રીન અને રાતરોશની વપરાવવા લાગ્યા છે. સુરતી તથા અમદાવાદી ગજીઆણી, ટકાઉ, શોભિતી તથા પાકા રંગની આવે છે તેનો મુંબઇગરા ભાવ પૂછતા નથી. આઠ વરસ સુધી જવાબ આપે એવા ઘટ ઘાટપોતનું માન હવે ઘટી ગયું છે. સાટીનના રોલ તથા અતલસ, કા-ગળ જેવા પોચાપાચ તથા ગાજ, ઘેર ઘેર ઘર ઘાલી બેઠાં છે. એક એક ઝરરીન જબ્ભાના પચાસ રૂપિયા અને બૂટના પંદર રૂપિયા, પચાસ રૂપિ-યાનો પોલકો અને સો રૂપિયાની સાડી. જબ્ભાની સીલાઇ પંદર રૂપિયા તો પોલકાની સીલાઇ પચીસ રૂપિયા. પણ હજુ આ ફિશીઆરી બહુ ફેલાઇ નથી. આ ખરાબી સેહેલાઇથી અટકી શકે તેમ છે. પુરૂષો જો ચે-તશે તો અબળા જાતિ પોતાની મેળે તેમને પગલે ચાલશે. પોશાકની પતરાજીની સાથે ઘરેણાંના ઘાટની ઘેલછા ઉમેરાઇ છે. એરીંગ, બાંગડીઓ, ચમકચૂડી ઇત્યાદિના ઘાટ ઘડી ઘડી બદલતા ચાલ્યા છે અને સ્ત્રીઓ એક ઘાટને તોડાવી બીજો ઘાટ કરાવે અને વરસ પૂરૂં થાય નહીં એટલે વળી નવો ઘાટ નિકળે ત્યારે જૂના ઘાટનું ઘરેણું કેમ ચાલે, તેથી ફરી તોડાવી

નવીન ઘાટ ઘડાવે! આવી રીતે ચાલ્યાજ કરે છે અને તેનો ક્યારે પાર આવશે તે પરમેશ્વર જાણે.

"Maidens like moths are ever caught by glare."

"પતંગીઆની પેઠે નારીઓ પણ તેજથી અંજાઇ જાય છે" પણ તેમને સવેળાએ ચેતવણી આપી હોય તો સારૂં કે એ તેજની પાછળ આગ સંતાયલી છે. લગ્ન તેમજ મરણની કેટલીક ક્રિયાઓ પાછળ જે હાલ ખરચ થાય છે તે કેટલે દરજ્જે વાજબી છે એ વિચારવા અને તપાસવા યેાગ્ય છે. ખાસ કરી આખી ન્યાતને જમણવાર કરવા પાછળ કેટલો ખર્ચ થાય છે અને ખરચ જેટલો તેમાં લાભ છે કે નહીં એ બારીક નજરે જોવા જેવું છે.

ત્રેવડ ત્રીજો ભાઇ. આપણામાં એમ કહે છે કે "ત્રેવડ ત્રીજો-ભાઇ છે" એનો અર્થ એ છે કે બે ભાઇ કમાતા હેાય અને તે ત્રેવડથી ખરચાય તો બે ભાઇની પેદાશ ત્રણ ભાઇની પેદાશ બરાબર છે.

કુરાને શરીફમાં ફરમાવ્યું છે કે—કુલુ વશરબૂ વલાતુસરેફૂ, ઇન્ નહુ લાયુહિબૂબુલ મુસરફીન.

અર્થ—ખાઓ પીઓ પણ ખેાટો ખરચ કરશોમા. જેઓ ખોટો ખરચ કરે છે તેમને હું ચહાતો નથી.

કરકસરની પડોસમાંજ એક ઊંડો ખાડો છે તેથી બચવું જોઇએ. એ ખાડો કંજુસાઇનો છે અને એ બેની વચ્ચે અંતર જરા સૂક્ષ્મ છે. પરમેશ્વરે ધન આપ્યું હોય તો તેનો ખરો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. કંજૂસ મનમાં શું સમજે છે તે સમજાતું નથી. શું તે એમ સમજે છે કે પૈસાનો ગાંસડો બાંધી સાથે લઇ જઇશ? સંઘરેલા પૈસા અને કાંકરા, ઉપયોગ ન થાય ત્યારે, બેહુ સરખાજ છે. કંજૂસાઇ ધિક્કારવા યેાગ્ય છે. નજીકનાં સગાંઓ પણ તેની તરફ તિરસ્કારથી જૂએ છે.

૨. બીજો સ્તંભ વિકારો ઉપર કબજો.—મનોવિકાર ઉપર જીત મેળવવી એ તો ત્યાગીથી પણ બનતું નથી તો પછી સંસારી માણસથી કેમ બને? અને તેમ કરવાની જરૂર પણ નથી પરંતુ મનોવિકાર ઉપર યેાગ્ય કબજો તો રાખવોજ જોઇએ નહીંકાં મનુષ્ય અને પશુ વચ્ચે થોડોજ અંતર રહે છે.

ઉપર કહ્યું તેમ સુખનો પાયો સંતોષ ઉપર છે અને કરકસર તથા

વિકારો ઉપર કબજો એ બે તેના સ્તંભો છે. હવે સંતોષનો મનમાં પ્રવેશ કેમ કરાવવો એ મોટો સવાલ છે. શું એ વાત આપણા હાથમાં છે? જવાબ—કેટલેક દરજ્જે છે. એ મિત્ર તુરંગી છે. કોઇ વાર સમજાવ્યા પટાવ્યાથી તે આપણા ઘરમાં મહેમાન રહે છે. કોઇવાર એના કાલાવાલા કરીએ કે હાથ ઝાલવા જઇએ તો તે દૂર નાશી જાય છે; તેથી ઉલટું કોઇવાર એ દોડતો આપણું ઘર પૂછતો આવે છે. આ ઠેકાણે એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે આપણામાંથી ઘણા જણે, પોતાની કોઇ અમુક ફરજ બહુ અચ્છી રીતે જ્યારે બજાવી હશે ત્યારે મનના પ્રફુલ્લિતપણાનો પ્રકાશ તેણે અનુભવ્યો હશે. વિશેષ પ્રકાશ હવે પછી જોવામાં આવશે.

તનનું સુખ. આ બધું જે કહેવામાં આવ્યું તે મનના સુખ વિષે કહેવામાં આવ્યું પણ તનના સુખ વગર મનનું સુખ અપૂર્ણ ગણાય. તનના સુખનો આધાર દેખીતું છે કે આરોગ્યતા ઉપર છે અને આરોગ્યતાનું મંડાણ તાજી હવા, ચોખ્ખું પાણી, સારો ખોરાક, સ્વચ્છતા અને કસરત ઉપર છે. આ પાંચ બાબતો એવી છે કે દરેક ઉપર એક એક પુસ્તક ભરાય તેટલું લખી શકાય પણ પેટા વિષય હોવાથી ટુંકામાં પતાવું છું.

૧ તાજી હવા.—હવા વિના એક પળ ચાલે તેમ નથી એ જાણીતી વાત છે. વળી તેજ હવા એટલે શ્વાસમાં લઇ પાછી નીકળેલી હવા જો ફરી દમમાં લેવાય તો તત્કાળ મૃત્યુ નિપજે. એટલા ઉપરથીજ સમજાશે કે તાજી હવાની કેટલે અંશે જરૂર છે. આપણા રક્ષણ અર્થે ઇશ્વરી અદ્‌ભૂત નિયમ એવો છે કે શ્વાસમાંથી જેવી હવા બહાર નીકળી તેવીજ પોતાની મેળે ફેલાઇ જાય છે; પણ ફેલાવાને માટે પૂરતી જગા જોઇએ અને તે બાબત આપણે તજવીજ રાખવાની છે.

૨ ચોખ્ખું પાણી.—હવાથી જરા ઉતરતે દરજ્જે પીવાના પાણી સંબંધી સંભાળ રાખવાની છે. પાણી ગાળ્યા વિના પીવું નહીં એવો નિયમ રાખવો જોઇએ, અને જે ગામનું પાણી સારૂં નહીં ગણાતું હોય તે ફિલ્ટર કર્યા સિવાય પીવું નહીં. એ કરતાં પણ સરસ ઇલાજ એ છે કે તેને ઉકાળીને ઠંડુ પાડી પીવું. લોખંડ કે ઠીકરાનો કકડો લાલચોળ કરી પાણીમાં નાખ્યાથી પાણીના કેટલાક અવગુણકારી રજકણો દૂર થાય છે.

૩ ખોરાક.—ધાન્યમાં સૌથી વધારે પુષ્ટિકારક ઘઉં છે અને સૌથી નબળા ચોખા છે. ભાતમાં દાળ ભેળવાથી તે પૌષ્ટિક બને છે. દૂધ એ બ-

હુ ઊત્તમ વસ્તુ છે. ખોરાક ઓછો રાંધેલો ન ખાવો તેમજ બળી ગયલો નહીં ખાવો. મધ્યમપણે અને નીમેસે વખતે ખાવું. મેવો કાચો નહીં ખાવો, તેમજ ઊતરી ગયેલો નહીં ખાવો. મેવો ખાવાનો સરસ વખત સવાર છે.

૪ સ્વચ્છતા.—સૌથી પહેલી અગત્ય શરીર સાફ રાખવાની છે. ચાર લોટા પાણીના શરીર ઉપર નાખ્યા એ નહાવું ન કહેવાય. શરીર સારી પેઠે ચોળીને સ્નાન કરવું જોઇએ. સાબુનો ઉપયોગ ગુણકારી છે. ઘરમાં સફાઇ રાખવી અને ઘરની આસપાસની જગા પણ ગંદવાડ વિનાની રહે એવો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. પોશાક સાદો પણ સાફ જોઇએ. સુઘડતા એ સરસ શણગારછે.

કસરત.—તન અને મનનો નિકટ સંબંધ છે તેથી ફકત મન કસાયાથી તન નબળું પડી જાય છે પણ તે સાથે કસાયતો મનને તાજગી મળે છે, ભૂખ લાગે છે, અને શરીર બેડોળ થતું અટકે છે. કેટલાક લોકો એમ સમજે છે કે આપણે કયાં તાલીમબાઝ કે મલ્લ થવું છે તેથી પોતાના છોકરાઓને કસરત કરવા ના પાડે છે; પણ એ દેખીતી તેમની ભૂલ છે. છોકરાઓને કસરતની જરૂર છે એટલુંજ નહીં પણ નાના મોટા સૌને એની ગરજ છે. ક્રીકેટની રમતમાં કંઇક જોખમ છે તથાપિ છોકરાઓ કે જુવાનીઆઓને માટે એ સારી છે. ઉમરે પહોંચેલાઓને માટે લૉનટેનિસ પહેલે નંબરે છે. બીજે નંબરે ઘોડા ઉપર સ્વારી અને ત્રીજે નંબરે પગે પસાર. લૉનટેનિસ રમતાં અડધા કલાકમાં શરીરને જેટલી કસરત મળે છે તેટલી એક કલાકમાં પણ પગે ચાલવાથી મળી શકતી નથી. ઉપર ફાયદા બતાવ્યા તે ઉપરાંત કસરત બરાબર કરી હોય તો ઘસઘસાટ ઉંઘ આવે છે અને રાત્રિ વેળાનો આરામ એ થકી અધિક કોઇ નથી. મુંબઇમાં મેં જોયું કે કેટલાક ધનાઢ્ય લોકો ઓછી કસરતને લીધે ઊંઘ આવે નહીં તે કારણે રાતના બાર કે એક વાગ્યા સુધી જાગ્યા કરે છે, મોડા ઉઠે છે, અને પછી દહાડે સુસ્ત રહે છે. રાતનું સાચું સુખતો ઊંઘ છે.

પરલોકમાં સુખ.—અદ્યાપિ દુનિયાના સુખ વિષે વિવેચન થયું. હવે પરલોકના સુખ વિષે બોલીએ. આપણે ઝીણી નજરથી અવલોકન કરીશું તો આપણને માલૂમ પડશે કે આ સૃષ્ટિની રચનામાં ઠામ ઠામ અત્યંત ડહાપણ વાપરેલું જણાશે. સ્થળચર પ્રાણીઓના શરીરની બાં-

ધણી તેમના જીવિતને અનુસરતી છે. જળચર પ્રાણીઓના શરીરની બાંધણી તદ્દન જુદીજ હોય છે. દાખલા તરીકે માછલાંઓને પણ શ્વાસ તો લેવો જોઇએ તેથી તેમની પાસે એવી રીતનું સાધન હોય છે કે તેઓ પાણીનું પૃથક્કરણ કરી હવા મેળવે છે. આપણી આંખની બાંધણી જૂઓ. તેની ઉપર અને આજુબાજુ કેવી રીતનું રક્ષણ મૂકેલું છે. કોઇ જીવજંતુ માંહે પેસવાની કોશેશ કરે તે પહેલાં તો તે પોતાની મેળે બંધ થઇ જાય છે. એક તરફ સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે અને બીજી તરફ પેદા થનાર બાળકના પોષણ અર્થે સ્તનમાં દૂધ ભરાતું જાય છે. પશુઓનાં બચ્ચાં જનમે કે તરત ધાવવા મંડી જાય છે. પક્ષીઓને ચાંચ હોય છે તેથી તેમની માદાઓને સ્તન જેવું કશું હોતુંજ નથી. પશુની માદા સમજે છે કે મારા સ્તનમાં દૂધ ભરાયું છે તે બચ્ચાંને માટે છે. પક્ષીઓની માદા જાણે છે કે બચ્ચાંઓને ખોરાક જોઇએ તે પોતાની મેળે શોધી ખાઇ શકશે નહીં, તેથી ગમે ત્યાંથી ખોરાક લાવી પોતાની ચાંચવડે તે બચ્ચાંની ચાંચમાં મૂકે છે. આ ઉપરથી શું સિદ્ધ થાય છે? એમ સિદ્ધ થાય છે કે કોઇએ પ્રથમથી ઇરાદાપૂર્વક સૌને જીવવાનાં યોગ્ય સાધનો યોજી રાખેલાં છે. અર્થાત્ સૃષ્ટિનો બનાવનાર કોઇ છે અને તે ડહાપણવાળો છે. વળી જે ડહાપણવાળો હોય તે ન્યાયી પણ હોય માટે પેદા કરનાર ન્યાયી છે. બાઇબલમાં કહ્યું છે કે–"The fool sayeth in his heart there is no God."

મૂર્ખ પોતાના મનમાં એમ કહે છે કે—(પોતે શું સમજે છે તે જુદી વાત છે, મતલબ કે મનને જેમ તેમ બીજે રસ્તે દોરી જવા યત્ન કરે છે) પરમેશ્વર નથી. લૉર્ડ બેકન નામનો પ્રખ્યાત તત્વવેત્તા બહુ ઊંડો શોધ ચલાવી નિચેના પરિણામ ઉપર આવે છે.

It is true that a little philosophy inclineth man's mind to atheism but depth in philosophy bringeth men's mind about to religion.

" થોડી ફિલસૂફી માણસના મનને નાસ્તિકપણા તરફ ખેંચી જાય છે, પરંતુ ફિલસુફીના ઉંડાણમાં ઉતરવાથી મન પાછું ધર્મ તરફ વળે છે. વળી એજ તત્વવેત્તાએ એક બીજે ઠેકાણે કહ્યું છે કે—None deny there is a God but those for whom it maketh there were no God.

ઇશ્વર નહીં હોય તો જેમને ફાયદો થાય તેવાજ લોકો કહે છે કે પરમેશ્વર નથી. પાપી લોકો પાપ કરતા જાય અને પોતાના મન પ્રતિ એમ કહેતા જાય કે ડર રાખીશ મા, ડરે છે શું કામ, પરમેશ્વર છેજ ક્યાં કે તને એ બદલ શિક્ષા કરશે? પાપી લોકોને પણ તેમનું અંતઃકરણ ચેતવણી આપે છે કે આ તું જે કામ કરવા માગે છે તે નઠારૂં છે. પણ તેઓ તે અવાજને દાબી દેવા પ્રયત્ન કરે છે.

આ શરીરનો વ્યવહાર માત્ર ઘડીઆળની અંદર ક્રિયા ચાલે છે તેવો નથી. માણસ મરી જાય છે ત્યારે તે તદન નિસ્તેજ થાય છે. રંગ બદલી જાય છે, લોહી સુકાઇ જાય છે ઇત્યાદિ. એવો ફેરફાર જોવામાં આવે છે, તે ઉપરથી એમ જણાય છે કે માંહેથી કંઇક અમૂલ્ય તત્વ નિકળી જાય છે અને તે ચૈતન્ય છે.

બારીક નઝરથી જોતાં માલૂમ પડશે કે કોઇ વાર પ્રમાણિક અને સત્યવાદીને બહુ ખમવું પડે છે; અને જુલમી ફાવી જાય છે. એક માણસ ગમે એટલાં નીચ કામો કરે અને જૂએ કે હવે સપડાવાનો વખત આવ્યો છે એટલે અફીણ ખાઇ કે બીજી ગમે તે રીતે આપઘાત કરે તો પછી તેને અપરાધનાં ફળ ક્યાં મળ્યાં? તાત્પર્ય કે પોતાની કરણીનાં ફળ આ દુનિયામાં પૂર્ણ રીતે મળતાં નથી.

આ દુનિયામાં કરણીનાં ફળ પૂર્ણ રીતે મળતાં નથી.

પેદા કરનાર ન્યાયી છે, તેથી કરણીનાં ફળ પૂર્ણ રીતે મળવાં જોઇએ.

* માટે આ દુનિયાથી જુદો બીજો ઠામ હોવો જોઇએ જ્યાં કૃત્યોનાં બાકીનાં ફળ મળી શકે.

---

* ન્યાયદર્શન પ્રમાણે તર્ક રીતિના પાંચ અંગ ગણ્યા છે, પ્રતિજ્ઞા, હેતુ, ઉદાહરણ, ઉપનય અને નિગમન; આને અનુસરીને આ અનુમાનની યોજના નીચે પ્રમાણે છે.

૧. **પ્રતિજ્ઞા.** કરણીનાં ફળ પૂર્ણ રીતે ભોગવવા દુનિયાથી જુદો ઠામ છે.

૨. **હેતુ.** કેમકે આ દુનિયામાં કર્મનાં ફળ પૂર્ણ રીતે મળતાં નથી.

"સમજ સમશાન નહીં ઠામ છેલ્લો"

જો એમ ન હોય તો પાપી લોકો બહુ ફાવી જાય. કોઇ કહેશે કે આજ દુનિયામાં ખરાબ અવતાર લઇ પોતાની કરણીનાં ફળ ચાખશે. આ સવાલ તપાસવા જેવો છે. અવતાર એ બહુ સંભવિત બનાવ જણાય છે. ચેળ રેશમના કીડા ઇત્યાદિ રૂપ બદલે છે તે આપણે દેખીએ છીએ. પરંતુ તેમાં ન્યાયવૃત્તિ સચવાતી હોય એમ મને લાગતું નથી, કેમકે પ્રથમ આપણે કોણ હતા તેતો આપણે બીજા અવતારમાં જાણુતા નથી. આપણુને જ્યારે ખબર પડે કે આ કાર્ય કર્યું અને આ તેનું ફળ થયું ત્યારેજ ભૂલ સમજવામાં આવે અને શિક્ષાનો હેતુ સચવાયો કહેવાય. આતો જાણે એમ થાયછે કે ગુન્હો કરનાર એક અને શિક્ષા ભોગવનાર તદન જુદોજ પુરૂષ. કર્ત્તા એક અને ભોકતા બીજો. કરમચંદ કર્ત્તા અને ભીખાજી ભોકતા એમ થાય છે. એવીજ રીતે સુખરૂપ ફળનું સમજવું. ખરૂં છે કે હાલની ઝિંદગીમાં નાનપણમાં બનેલા બનાવો આપણે ભૂલી જઇએ છીએ, ત્યારે આગળના અવતારના બનેલા બનાવો ભૂલી જઇએ તેમાં શી નવાઇ? મેં પ્રથમ કહ્યું તેમ એ બધું બહુ સંભાવિત છે પરંતુ તે ન્યાયથી ઊલટું છે. એમાં બીજો મોટો વાંધો એ છે કે અવતારની બાબત સત્ય ઠરવા માટે પ્રથમ જ્યારે સૃષ્ટિ થઇ તે વખતે પણ કર્મનાં ફળ પ્રમાણે ભિન્નભિન્ન શરીરોનું બંધારણ થયેલું હોવું જોઇએ. પરંતુ સૃષ્ટિનો આરંભ થયો તે વખતે કર્મનો સમુદાય કેમ કરી કલ્પી શકાય ? એ મતનો મુખ્ય આધાર ઉપનિષદ ઊપર છે અને તેને ખરૂં માનનારા આનો બચાવ એકજ રીતે કરી શકે અને તે એ છે કે સૃષ્ટિ અનાદિ છે પણ આ બચાવ

---

૩. **ઉદાહરણ.** જો પેદા કરનાર ન્યાયી હોય તે કર્મનાં ફળ પૂર્ણ રીતે આપ્યા વિના રહે નહીં.

૪. **ઉપનય.** આ દુનિયામાં કર્મનાં ફળ પૂર્ણ રીતે મળતાં નથી.

૫. **નિગમન.** એટલા માટે કરણીનાં ફળ પૂર્ણ રીતે ભોગવી શકાય એવો દુનિયાથી જુદો ઠામ છે.

ટીકા.

૨ જા અંગનાં કારણો આગળ જોવામાં આવશે.

૩ જા અંગમાં પરમેશ્વરનું અસ્તત્વ માન્ય રાખેલું છે અને જો હોય તો તે ન્યાયી હોય એ દેખીતું છે.

તેઓ આગળ લાવી શકે તેમ નથી કેમકે ઉપનિષદમાં ચોખ્ખું જણાવેલું છે કે પહેલાં એક માત્ર અદ્વિતીય સ્વરૂપ પરબ્રહ્મજ હતો અને તેણે બ્રહ્માંડની ઉત્પત્તિ કરી.

હવે ફક્ત એકજ બાબત ચર્ચવા જેવી રહી જાય છે તે એ છે કે ભિન્નભિન્ન શરીરોને બદલે સૈા પહેલાં બધી રીતે સમાન શરીર કલ્પો તો પછી ન્યાયમાં દોષ કેમ કરી રહે? હવે આ કલ્પના કરીએ તો પ્રથમ પશુ પંખી હોવાંજ નહીં જોઇએ. વળી સ્ત્રી તથા પુરૂષો એ બે જાતિ હોયતો ભિન્નતા આવી જાય. બધા પુરૂષો હોય કે બધી સ્ત્રીઓ અને તે બધાની બુદ્ધિ સરખી હોવી જોઇએ. આવી રીતની સૃષ્ટિ અશક્ય છે એ એટલું તો સ્પષ્ટ છે કે વધારે વિવેચનની જરૂર રહેતી નથી.

જેમ કેળવણી રેવેન્યુ ઇત્યાદિ ખાતાઓમાં ધોરણ પ્રમાણે પરીક્ષાઓ લેવાય છે એટલે દાખલા તરીકે ચોથા ધોરણનો જેમને અભ્યાસ ચાલ્યો હોય તેમની પરીક્ષા ચોથા ધોરણમાં અને છઠ્ઠા ધોરણનો અભ્યાસ ચાલ્યો હોય તેમની પરીક્ષા છઠ્ઠા ધોરણમાં લેવાય તેવીજ રીતે અવતારને બદલે પરમેશ્વરે આપણને જે જે શકિતઓ અને સાધનો આપ્યા છે તેનો આપણે કેવો ઉપયોગ કર્યો તે તપાશી આપણને પરલોકમાં તે પ્રમાણે સુખરૂપ કે દુ:ખરૂપ બદલો મળે એ માનવું કેતું સહેલું સ્વભાવિક તેમજ ન્યાય પૂર્વક છે તેનો વિચાર વાંચનારને સોપુંછું.

આ વિષય એવો છે કે અનેક પ્રશ્નો શ્રોતા જનોના મનમાં ઉભાં થશે અને કદાચ તે બધાનું સમાધાન ન થઇ શકે એમ પણ બને. માણસની બુદ્ધિની અમુક હદ છે. તે હદમાં રહીને આપણે રમત રમવાની છે. ધારો કે આપણે જંગલમાં છીએ અને તરસ લાગી છે. પાસે બે કૂવા છે. એકમાં પાણી સારૂં પીવા લાયક છે અને બીજામાં ઉત્તમ અમૃત સરખું છે પરંતુ તે બહુ ઊંડો છે. પેહેલામાંથી પાણી કાઢવાને આપણી પાસે દોરડું છે પણ બીજામાંથી પાણી કાઢવાને આપણું દોરડું પહોંચતું નથી એટલુંજ નહીં પણ પાઘડી સાથે સાંધી, લુગડાં જોડી દીધાં ઇત્યાદિ અનેક બની શકે એટલા ઉપચાર કર્યા પણ દોરડું પહોંચતું નથી અને પહોંચવાનો સંભવ પણ નથી. ત્યારે આપણે શું કરવું? જે પાણી આપણે હાથ આવી શકે છે તે વડેજ સંતોષ માનવો જોઇએ. માણસની બુદ્ધિ બહુ કરી શકે છે પણ તે રચનારના અનંત ડહાપણ આગળ કંઇજ નથી. બુદ્ધિમાન લોકો પોતેજ વિચારમાંને વિચારમાં બુદ્ધિ ખોઇ દે છે, અર્થાત

ઘેલા બની જાય છે, તો પછી બુદ્ધિ વિષે અભિમાન કરવાનું કયાં રહ્યું!

"Great wits are sure to madness near allied
And thin partitions do their bounds divide."

અર્થ—મહા બુદ્ધિ દીવાનાપણાની સાથે નજીકનું સગપણ ધરાવે છે અને એ બેને જુદા પાડનાર પડદો બહુ ઝીણો છે. અફસોસ! એજ વચનનો કહેનાર પોતેજ ગાંડો થઇ ગયો, અને પોતાનું કહેવું સત્ય છે તેનો જાણે એક મજબૂત પૂરાવો આપ્યો. માટે પરલોક કયાં હશે, માણસ ફરીથી સજીવન કેમ થાય ઇત્યાદિ શંકાઓનો ફડચો કરવો એ ઇનસાનની અકલથી બહાર છે.

હવે પરલોકના સુખને માટે શું જોઇએ તે તપાશીએ. એને માટે બે ચીજની અગત્ય છે ૧ પરોપકાર. ૨ બંદગી. (અવતારને માનનારાઓ માટે સારો અવતાર મેળવવાનાં એ સાધન છે એમ સમજવું જોઇએ.) અવતાર હો કે ન હો પણ કૃત્યનો બદલો મળે છે એ મુદ્દાની વાત તો દરેક રીતે લાગુ પડે છે; અને આપણને તેની સાથેજ કામ છે.

પરોપકાર.—પરોપકાર માત્ર ધનાઢ્ય કરી શકે તેમ નથી, જો તેમ હોય તો ઇશ્વરી ન્યાયમાં ન્યૂનતા ગણાય. કોઇ બીજાના ભલાના માટે એક પૈસો સરખો આપી ન શકે પણ ફક્ત પોતાના તનથી મહેનત કરે તો પણ પરોપકાર બની શકે છે. બીજાઓના ભલા માટે પોતાનો વખત રોકવો એ પણ પુન્ય છે. કેટલાક લોકો પુન્યના કામ અને સુધારાનાં કામ એ બે વચ્ચે ભેદ ગણે છે ને ભૂલ છે. મ્યુનીસિપાલીટીના મેમ્બરો ગામમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ગંદગી ઓછી થાય એવા ઉપાયો યોજે અને તેથી પરિણામે માંદગી ઓછી થાય તો શું તે પુન્યનું કામ નથી? નિશાળના કામમાં મદદ કરવી એ ફકત સુધારાનું કામ છે એમ હજુ કેટલાકનું સમજવું છે. જે છોકરાઓ અભણ રહી ભીખારી થાય કે બીજી રીતે દુઃખી થાય તેને વિદ્યા આપી તમે સારી સ્થિતિમાં લાવો એ શું પુન્યનું કામ નથી? પરોપકારમાં દાનનો સમાવેશ થઇ જાય છે. દાનના ચાર પ્રકાર થઇ શકે.

૧ અન્નદાન. ૨. ધન દાન. ૩. વસ્ત્ર દાન. ૪. વિદ્યા દાન. પહેલા ત્રણ પ્રકારના દાનથી ગરીબને જે ફાયદો થાય તે બહુ થોડો વખત ટકે છે, પણ વિદ્યા દાનથી તો આપણે એવી રીતની શક્તિ શિષ્યમાં દાખલ કરીએછીએ કે તેના બળથી તે સદા અન્ન વસ્ત્ર મેળવી શકે એટલુંજ ન-

હીં પણ રૂડાં કામો બીજાના ભલા અર્થે કરી શકે. હવે કહો એ દાન સૌથી ચડીઆતું નથી ?

દાન કરવામાં દાન લેનાર દાનને પાત્ર છે કે નહી તેનો વિચાર કરવો જોઇએ; અર્થાત્ આળસ કે વ્યસન ને ઉત્તેજન આપવું નહીં. પરંતુ એ-માં બહુ લાંબો વિચાર કર્યાથી દાનનો દ્વાર બંધ થઇ જાય એમ છે. દા-ખલા તરીકે ફલાણો આંધળો ગરીબ અને ભલો છે પણ તેનો દીકરો બહુ દુષ્ટ અને દારૂડીઓ છે માટે એ આંધળાને આપીશું તો તેનો થો-ડો ભાગ એ છોકરાને ઘણુંકરી મળશે અને તેનો તે ખરાબ ઉપયોગ કરશે માટે એને દાન આપવું ન જોઇએ, એવી રીતનો એ બાબતમાં તર્ક નહીં ચલાવતાં એ આંધળો પોતે દાનને પાત્ર છે કે નહીં તેટલુંજ જોવું.

પરોપકારનાં કાર્યોમાં ધર્મશાળા અને સદાવ્રત એ બે અસલથી જા-ણીતાં છે. દવાખાનું તેમાં ધીમે ધીમે અંગીકાર પામતું જાય છે અને આ-શા છે કે વિદ્યાલય અને પુસ્તકાલયને, લોકો જેમ જેમ વધારે ને વધારે સમજતા થશે તેમ તેમ, એ ફેરિસ્તમાં દાખલ કરતા જશે.

એ સિવાય નિરાશ્રિત આશ્રમ, નબાપાં છોકરાઓને માટે ખાવા પીવાના તથા કેળવણીના બંદોબસ્ત સહિત આશ્રમ અથવા બીજા બોલો-માં બોલીએ તો યતીમખાનાં, દીનલગ્નમંદિર અને આરામબંગલા એટલે માંદગી ભોગવ્યા પછી ઉંચી હવાનો લાભ ગરીબ તથા મધ્યમ સ્થિતિના લોકોને આપવા બનાવેલાં મકાન પણ એજ ફેરિસ્તમાં અંગિકાર પામવા યોગ્ય છે.

પરોપકાર કરવો તે પોતાના ગજા ઉપરાંત થવો ન જોઇએ; પો-તાની શકિતના પ્રમાણમાં કરવો જોઇએ. "ચેરાગ કે દર ખાને રવાસ્ત દર મસજિદ હરામ બાશદ." મતલબ કે પોતાના ઘરમાં દીવો હોય અને તે ઉપરાંત વધારે દીવો રાખવાની આપણી શકિત હોય તોજ મસજિદમાં દીવો રાખવો જોઇએ.

"Charity begins at home but it does not end there."

સખાવતની શુરૂઆત પોતાતા ઘરથી થવી જોઇએ, પણ તે ત્યાંજ સમાપ્ત થવી ન જોઇએ.

અંતઃકરણની શાબાશી.—કોઈ દુખી માણસનું દુઃખ ટાળ્યા પ-છી આપણું પોતાનું મન આપણને ધન્ય ધન્ય કહે છે, અને આનંદના મોજા ઉછળવા માંડે છે. પરોપકારનું કામ જેમ વધારે કલ્યાણકારી તેમ

આત્માની પ્રસન્નતા વધારે સમજવી. આ પણ એક તરેહનો સંતોષ છે અને તેનો સમુદાય જેમ મોટો તેમ સુખ અધિક સમજવું. આ ઉપરથી દેખાવું છે કે પરોપકાર એક રીતે પરલોકના સુખનો સ્તંભ છે તેમ બીજી રીતે આ લોકના સુખનું પણ સાધન છે. પ્રથમ એમ કહેવામાં આવ્યું કે સંતોષ કોઇવાર આપણું ઘર પૂછતો દોડતો આવે છે તે ઉપર કહ્યું તેમ પરોપકારના કામનો સ્વાભાવિક બદલો છે. માટે પરોપકાર એ રીતે સુખદાયી છે.

આ ઉપરથી જણાશે કે સંતોષ બે પ્રકારનો છે. એક ક્રિયાસાધક અને બીજો ક્રિયા સાધ્ય (passive) છે. પહેલા પ્રકારનો પોતાની મેળે દોડતો આવે છે અને બીજા પ્રકારનો એવો છે કે તેને સમજાવી પટાવી પરોણા તરીકે રાખવાનો છે. પહેલા પ્રકારનો ત્રણ રીતે આવે છે. (૧) પોતાની ફરજ અચ્છી રીતે બજાવ્યાથી (૨) પરોપકાર વડે. ત્રીજી રીત હવે પછી આવશે. બીજો પ્રકાર બે રીતે પણ બહુ મુશ્કેલીથી મેળવી શકાય છે. (૧) મનમાંથી લાલચ દૂર કરવાથી. (૨) હાય અફસોસ નહીં રાખવાથી. આ બેને માટે જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે. પહેલો પ્રકાર પ્રવૃત્તિ સૂચક છે અને બીજો નિવૃત્તિ સૂચક છે.

૨ બંદગી.—જેણે આપણને પેદા કર્યા અને ગણી ન શકાય એટલા આપણા ઉપર ઉપકાર કર્યા તેને આપણે યાદ ન કરીએ એ શું યોગ્ય કહેવાય ? આપણી ફરજમાં—બહુ જરૂરની ફરજમાં—પછાત પડ્યા એમ ન કહેવાય ? બંદગીથી મનનો મેલ કપાય છે, ઉદાસી દૂર થાય છે અને છાતી ઉપરથી જાણે કંઇક બોજો ઓછો થયો છે એવું માલૂમ પડે છે.

"જિંદગી બેબંદગી શરમિંદગીસ્ત."

બંદગી વિનાનું જીવતર શરમ ભરેલું છે. પણ બંદગી એવી રીતની ન હોવી જોઇએ કે "બાવો બેઠો જપે ને જે આવે તે ખપે." તમે એક તરફ પાપ કર્યા કરો અને બીજી તરફ બંદગી કર્યા જાઓ એ બંદગી તમને કંઇ ફળ આપશે નહીં. પાક મનથી તેમજ પાપ ન કરવાના નિશ્ચય સાથે બંદગી કરવી જોઇએ.

પરલોકના સુખનું એ એક અચ્છું સાધન છે અને તેની સાથે આ લોકના સુખમાં પણ તે વૃદ્ધિ કરે છે, કેમકે બંદગી કર્યા પછી માણસને સંતોષ ઉપજે છે કે મેં મારી એક અગત્યની ફરજ બજાવી છે. ક્રિયા સા-

ધક સુખની ત્રીજી રીત એ છે. રાતની બંદગી વખતે ચિત્ત એકાગ્રહ થવાથી દુનિયાના વિચારો તથા ચિંતાઓ દૂર હઠી જાય છે, તેથી ઊંઘ પણ સારી આવે છે, અર્થાત્ પરોપકાર અને પ્રાર્થના એ બન્ને બેહુ દુનિયામાં સુખ આપનારાં સાધન છે.

નિબંધને મથાળે જે પ્રશ્ન પૂછયો છે કે "સૌને વહાલું શું !" એનો જવાબ સુખ, એ તો આપણે કહી ગયા. હવે એને લગતો બીજો પ્રશ્ન "સૌને વહાલું શું હોવું જોઇએ !" એ તપાસવા યોગ્ય છે. ઉત્તર—જેમાંથી સાચું સુખ થાય તે વહાલું હોવું જોઇએ. સાચું સુખ શામાંથી થાય ? ફરજનું અદા કરવું, પરોપકાર, તથા બંદગીમાંથી. સારાંશ કે જેને સાચું સુખ જોઇતું હોય તેણે આ ત્રણ બાબતો ઉપર લક્ષ આપવું જોઇએ. આ ત્રણ બાબતોમાંથી પ્રવૃતિ સૂચક સંતોષ ઉપજે છે અને તેમાંથી સુખ ઉપજે છે. નિવૃતિ સૂચક સંતોષ હાય અફસોસ દિલમાંથી દૂર કર્યાથી તથા મનને વાસનાઓમાં તલ્લીન ન થવા દેવાથી નિપજે છે અને તે પ્રથમ કહ્યું તેમ જ્ઞાનવડે થાય છે, અને જ્ઞાન વિદ્યાનું પરિણામ છે, માટે બીજી નેમ માણસે વિદ્યા સંપાદન કરવા તરફ રાખવી જોઇએ.

આથી ઓછી અગત્યનાં સુખનાં સાધન, સાચો તથા શાણો મિત્ર અને સદ્‌ગુણી સ્ત્રી છે.

માટે બંધુઓ પોતાનું અને કુટુંબનું પેટ ભરવું તે ઉપરાંત જો બની શકે તો બીજાઓનું પણ ભલું કરો; તન, ધન, કે મનથી.

વિષ્ણુશર્માએ ઠીક કહ્યું છે કે—

जीविते यस्य जीवन्ति, दीना मित्राणि बांधवा;

सफलं जीविते तस्य, आत्मार्थे को न जीवति.

જેના જીવિતથી ગરીબો, દોસ્તો અને ભાઇઓ જીવે છે તેનું જીવવું સફળ છે. પોતાને માટે કોણ નથી જીવતું ?

શરીરને આરોગ્ય રાખવા યત્ન કરો, મધ્યમસર મોજ મઝા કરો, ફોકટના ખરચો ઓછા કરો, લાંચ રૂશવતને હડસેલો મારો, કપટને કાપી નાખો, પોતાની ફરજો રૂડી રીતે બજાવો, પરોપકાર કરો, અને છેવટે પેદા કરનારને ભૂલશો મા.

---

૨ ભોજન ભોમિયો.

મથાળે આપેલા નામ ઉપરથી વાંચનાર કદી એમ ધારે કે આ વિષય તળે ખૂબ સ્વાદિષ્ટ પકવાનો બનાવવાની રીતો આપી હશે. તો તે ઉમેદ કેટલે દરજ્જે પાર પડશે તેની જામીનગીરી આપી શકાતી નથી.

થોડું પણ પુષ્ટિકારક ખાવું.—પ્રથમ તો થોડું ખાવું તે શું તે સમજવું જોઇએ. શું ઉલટી ન થાય ત્યાં સુધી ખાવું એજ એનો અર્થ છે? નહીં. ત્યારે શું પેટમાં પીડા નહીં થાય ત્યાં સુધી ખાયા કરવું એજ કહેવાનો હેતુ છે? નહીં. કહેવાનું એમ છે કે પેટ ભરીને ખાવું નહીં, થોડી ભૂખ બાકી હોય ત્યારે ખાવાનું બંધ કરવું.

પેટનો ઉપસવાનો ગુણ.—કુદરતનો એક નિયમ સારો છે કે હદ કરતાં વધારે ખવાય ત્યારે ઉલટી અથવા ઝાડો થઇ આવે. એ બેમાંથી ઉલટી એ કુદરતની હલકી શિક્ષા છે. ઝાડો તો બે ચાર દહાડા કે તેથી વધારે મુદત હેરાન કરે છે. આ કુદરતી શિક્ષા તો બહુ વધારે ખવાય ત્યારેજ થાય છે, જોઇએ તે કરતાં કંઇક વધારે ખવાય તેનું પરિણામ તો જુદીજ રીતનું થાય છે; તે એ કે પેટ ધીમે ધીમે ઉપસવા માંડે છે. પેટ સ્થિતિ સ્થાપક નહીં હોત તો આ વિલક્ષણતા નહીં નીપજત. જેમની પાચન શક્તિ સારી છે તેમને વધારે સાવધાન રહેવાની અગત્ય છે, કેમકે નબળી પાચન શક્તિવાળા વધારે ખાય તો તરત ઝાડો થઇ આવે. તેથી એકાદ બેવાર ઠોકર ખાઇ પોતાની મેળે વધારે ખાવાનું પડતું મેલી દે; પરંતુ જેમની પાચન શકિત સારી છે અથવા જેઓ માદક પદાર્થોના ઉપયોગથી તેને જાગૃત કરે છે તેમને એ બાબત વધારે ભય છે, કેમકે વધારે ખાવાથી બે માલૂમ રીતે પેટ વિચિત્ર આકૃતિ ધારણ કરે છે. 'ઉંત્રને અહાર વધારીએ તો વધે અને ઘટાડીએ તો ઘટે' એ કહેવું બહુ અંશે સત્ય છે. પેટ એ અથાગ ખાડો છે, જેટલું એમાં નાખીએ તેટલું ગર્ક. કવિ સુંદરદાસ વાસ્તવિક રીતે તિરસ્કાર બતાવી કહે છે કે એમાં જે કાંઇ નાંખ્યું તે સમાઇ જાય છે. "જોઇ કછુ ઝોંકીએ સો સબ જરી જાતો હે" કોણ જાણે એ કેવી બલા છે, કે જો તેને વશમાં નહીં રાખીએ તો આખો દહાડો ખાઉં ખાઉં કર્યાં કરે છે. સુંદરદાસ છેવટ રમુજથી કહે છે કે "સુંદર કહેત પ્રભુ કોન પાપ લાયો પેટ જબહી જનમ ભયો તબહીકા ખાતો હે."

પડઘમ જેવું પેટ.—આ સુર વિનાનું પડઘમ હમેશા સાથે લઇ ફરવું એ શું કહેવાય? આતો વેઠ કરતાં પણ ખરાબ. વેઠથી તો એકાદ દહાડામાં છૂટાય પણ આ તો અંગે ચોંટયું. શરીર બેડોળ દેખાય અને કામ બરાબર થાય નહીં.

ખોટો વિચાર.—કેટલાંક મોટાં શહેરોમાં કંઇક એવો મત સ્થાપિત થઇ ગયો છે, અને તે જોઇ હું દિલગીર થયો, કે જ્યાં સુધી થોડું ઘણું પેટ વધ્યું નહીં હોય ત્યાં સુધી ધનાઢ્યપણાનું એંધાણ પ્રાપ્ત થયું નથી. સુસ્તી વધી, કામ કરવાની શકિત ઘટી એટલે જાણે સાહુકાર બન્યા. અજબ જેવી સમજ! આ ખોટા ઢોંગને લગતી ભૂલ ભાગવી જોઇએ. એક હોટેલ વાળાનું સર્ટિફિકેટ મારા જોવામાં આવ્યું તેમાં સ્વાદિષ્ટ અન્નનો અનુભવ લેઇ એક ઘરાકે એવી તારીફ કરી હતી કે હુ આટલા દહાડા હોટેલમાં રહ્યો તે દરમ્યાન મારૂં વજન આટલું હતું તે વધીને આટલું થયું. શરીરનું વજન એજ જાણે તંનદુરસ્તીનું માપ હોયની?

ઓછું ખાવાથી થતા ફાયદા—શેખ સઅદીએ કહ્યું છે કે

ખુરદન બરાયે ઝીસ્તન અસ્તો ઇબાદત
તો મોઅતકદ ઇ કે ઝીસ્તન બરાયે ખુરદન.

અર્થઃ—જમવું જીવવા માટે તથા બંદગી માટે છે, તું તો જાણે એમજ સમજે છે કે જીવવું ખાવા માટેજ છે.

વળી કહ્યું છે કે.

અંદરૂન અઝ તઆમ ખાલીદાર તા નૂરેમઅરફત બીની

"તિહિ અઝ હિકમતી બઇલ્લત આનકે પુરઈ
અઝ તઆમ તા બીની"

અર્થઃ—અંદરનો ભાગ ખોરાકથી ખાલી રાખ જેથી નૂરે મઅરફત (પરમેશ્વરને પિછાનવાનો પ્રકાશ) જોઇ શકે. તું હિકમતથી ખાલી છે તેનું કારણ એજ છે કે નાક સુધી ખોરાકથી તું ભરેલો છે.

નૂરેમઅરફત—ખુદાને પિછાનવાનો પ્રકાશતો વિરલા શખ્સોને મળી શકે છે અને તે ઓછું ખાધાથી પ્રાપ્ત થાય છે એમ જણાવવામાં આવેલું છે. પણ એ અસાધારણ પ્રકરણને બાજુએ રાખીએ તો સાધારણ ફાયદા નીચે મુજબ છે.

વિશેષ ફાયદા—પેટનું દુખવું, અતિસાર, ઝાડો, મરડો, બદ હઝ-

ભીઅત અને તેનાથી નીપજતી અનેક વ્યાધિઓ અળગી થાય. બીજા બો-લોમાં બોલીએ તો વધારે ખોરાક નહીં ખવાયતો જેજે વ્યાધિઓને આ કાયા આધીન છે તેનો ચોથો હિસ્સો નાબૂદ થઇ જાય; શરીર હલકુંને ચાલાક રહે, હોશીઆરીથી કામકાજ બની શકે, અને બંદગી કરવામાં આળસ ન થાય.

નીચેની રમુજી વાતચિત ઉપરથી બહુ ધડો લેવાનો છે.

હજરત યહીઆ અલેસલામે શેતાનને પૂછ્યુ કે તું લોકોને તારા ફાંદામાં શી રીતે ફસાવે છે?

જવાબ—કોઇને વ્યભિચાર, કોઇનેશરાબ, કોઇને લાલચ ને કોઇને સુરતીવડે મારા દાવમાં લઉછું.

સવાલ—મારામાં એવી કોઇ આદત છે કે તને તે પસંદ પડતી થાય?

જવાબ—તમારી આદતો મને નાપસંદ છે. ફકત એક આદત એવી છે કે તે જોઇ હું રાજી થાઉ છું.

સવાલ—એવી મારી કઇ આદત છે!

જવાબ—તમો સાંજના પેટ ભરીને જમો છો તેથી રાતના કોઇવાર નમાઝ પડવા આળસ કરોછો તે મને બહુ ગમે છે.

હઝરત યહીઆએ સોગંદ ખાધા કે હવે હું કોઇવાર પેટ ભરી નહીં ખાઉં. શેતાને સમખાધા કે હવે હું કોઈવાર ભોળપણે એવી વાત નહીં કરૂં.

શિકમપરસ્ત અથવા અકરાંતીયાનું બોલવું. (પેટપંપાળીને) આજે તો રસોઇનો ઠીક તાલ આવ્યો હતો. બેકોળિયા વધારે ખવાયા. ચાંપીને ખાધું તેથી પેટમાં દુખે છે પણ આવું ઉત્તમ ભોજન કયાં રોજરોજ મ-ળવાનું છે? અઓઇયાં! બહુતો બે દહાડા ખાટલો સેવવો પડશે. અજ્ઞાની લોકો એમ સમજે છે કે જેમ વધારે ખવાય તેમ સારૂં. એક જાણીતી વાત છે કે એક બ્રાહ્મણે જમણવારમાં એટલા બધા લાડુ ખાધા કે પેટની વેદનાને લીધે આળોટવા લાગ્યો ત્યારે લોકોએ તેને માટે વૈદને બોલાવ્યો તેણે એક ગોળી ખાવા આપી પણ એ ભૂદેવે કહ્યું કે ગોળી ખાવાની જો જગ્યા રાખી હોત તો લાડુનો એક સ્વાદિષ્ટ કોળિયો વધારે નહીં લેત! 'હિંદુ સંસાર યાત્રા' નામના એક પુસ્તકમાંથી આને લગતું જમણ-વારનું વર્ણન ઉતારો કરવા યોગ્ય જણાય છે.

"એ દિવસે જમીને બ્રહ્મ દેવોનાં ટોળે ટોળાં બોલતાં બોલતાં જવા માંડયાં અને આખા ગામમાંના લોકોમાંથી કેટલાક બ્રાહ્મણોને પૂછતાં જાય

કે કેમ ચંદ્રશંકર ન્યાતિ, જમવાની કેવી મજા પડી? ત્યારે ચંદ્રશંકરે કહ્યું કે જમ્યા યથાસ્થિત છીએ પણ એ કાંઇજ નહીં. ગયા વરસમાં લક્ષ્મીદાસ શેઠને ઘેર કંસાર, લેચી અને સાકરની રસોઇ હતી. ખરૂં ભોજન એવું તો ઉત્તકૃષ્ટ હતું કે તે ઘણું ખાધા છતાં તેના ઉપરજ ભાવ રહ્યો હતો. તે વખત મેં જેવું યથેચ્છ ખાધું હતું તેના મુકાબલામાં આ આવે નહીં. તે વખત મારાથી ચલાતું નહોતું તેથી મારા બન્ને છોકરા ભદ્રશંકર ને ઉદ્રશંકર મને બે હાથે ઝાલીને લેઇ જતા હતા તેને અમારા નગરવાસી ભૂદેવો વખાણુતા નથી કેમકે તે વખતે તલકચંદ વૈદે મારા દીકરાને પૂછ્યું કે કેમ ભદ્રશંકર ખાવાની કેવી મજા પડી છે? ત્યારે મારા પુત્રને બદલે મેં જવાબ દીધો હતો કે બળ્યાં અમારાં જમવાં, જે બે હાથ ઝાલીને છોકરા ઝાલી જાય છે તોપણ જવાય છે!! જમવાં તો રામશંકર જ્યાનાં ભલાં કે જેમણે જમણ પછાડી પ્રાણ દીધા." મતલબ કે રામશંકર જ્યાએ તો એટલું બધું ખાધું હતું કે તેમનો જમવાને ઠેકાણેજ ચોકો કરવો પડ્યો હતો.

મિઝમાનનો ખોટો વિવેક—"તમે તો કાંઈજ ખાતા નથી, (કોઇ વારતો મનમાં સમજે કે ખૂબ ખાધું છે તોપણ) બહુ શરમાઓ છો. પીરસેલું બધું જેમનું તેમ છે. શું ગરીબનું ભોજન તમને પસંદ પડતું નથી?" "આપને તો કુચ્છભી નહીં ખાયા. એક ચિડીઆભી આપસે જિયાદે ખાતી હે." મેહમાનપ્રતિ આવો વિવેક કરવામાં મિઝબાન એમ સમજે છે કે આ બાબતમાં જૂઠું બોલવું પડે તોપણ કંઇ હરકત નથી કેમકે એમ કહેવામાં મારી શોભા છે. આવી રીતનો રિવાજ પડીગયો છે, નીતિના કિયા ધોરણ ઉપર તે સમજાતું નથી. અસલ એની ઉત્પત્તિ આપવડાઇમાંથી થએલી હોવી જોઇએ એમ અનુમાન થઇ શકે છે, તે એવી રીતે કે 'હું ગરીબછું એમ સમજી ઓછું ખાશોમા; મતલબ કે તમે ગમે તેટલું ખાઓ, હું ખવરાવવાને શકિતવાન છું.' આવાં વચનોથી કેટલાક મેહમાન ખુશ થાય છે એ વાત પણ અનુભવ સિદ્ધ છે. બહુ ખાનાર હોય તે પણ પોતાના મનમાં ભાગ્યેજ એમ સમજતો હોય કે હુ બહુ ખાઉંછું. તેતો ગમે તેમ કરી પોતાના મનને એમજ સમજાવે કે હું કાંઇ બહુ ખાતો નથી; મારા કરતાં તો ફલાણા ફલાણા બહુ વધારે ખાય

છે. મારા શરીરને જોઇએ તેટલું ખાઉંછું. મારૂં શરીર મોટું છે તે પ્રમાણે મારે ખાવુંજ જોઇએ પણ એમ તો તેને સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ આવતો નથી કે મોટું શરીર તો વધારે ખાધાથીજ થયું છે. વળી એ બાબત એવી નાજુક છે કે કોઇને કહ્યું હોય કે તું વધારે ખાય છે અને તે કહેવું સત્ય હોય તો પણ સામો ધણી પોતાને અપમાન થયું સમજે છે, અને કહેનાર નબળો પોચો હોય તો તેને એ કલ્પિત અપમાનનો સ્વાદ ચખાડ્યા વિના રહે નહીં. સામા ધણીના ભલા અર્થે કહ્યું હોય તોપણ તેની નજરમાં તો મોટો અપરાધ થયો સમજાય છે. અને કહેનારને દુશ્મન ગણે છે માટે આ બાબતમાં બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

અતિશય ખાવાની ખરાબી ઘણું કરી જમણવાર પ્રસંગે કે બીજા કોઇને ત્યાં અમુક મંડળીને જમવાનું આમંત્રણ હોય ત્યાં થવા સંભવ વધારે રહે છે.

મઘમઘતું કે તમતમતું જમણ હોય ત્યારે અધિક ખાવા મન લલચાય અને વિશેષ કરી બારોબાર જમવાનું હોય ત્યારે એ લાલચને પુષ્ટિ મળે છે, પણ સદા યાદ રાખવું જોઇએ કે "અન્ન પારકું છે પણ પેટ તો પારકું નથી."

પુરૂષનું કદ બાવીસ વરસ સુધી વધે છે તેથી પંદરથી બાવીસની વય દરમ્યાન મુકાબલે કંઇક અધિક ખાવાની જરૂર રહે છે, કારણ કે શરીરને સાધારણ ઘસારો પુરો પાડવા ઉપરાંત આ કામ કરવાનું છે. સ્ત્રીનું કદ સોળ વરસ પછી વધતું નથી.

ન્યાત વરા વડે નફો નુકસાન.—આખી ન્યાત માટે જે જમવાનું થાય છે તેના ફાયદા ગેરફાયદા તપાસવા યોગ્ય છે. મોટો ગેર ફાયદો એ છે કે આ લશ્કરી ભોજનમાં રાંધવામાં જોઇએ તેવી સ્વચ્છતા જળવાય એ અશકય છે. રાંધનારા કે એ કામના વ્યવસ્થાપકના જાણવામાં ધારો કે કંઇક મલીનતા (ધર્મને બાધ નહીં આવે તેવી) આવી તો તે બહુધા એમને એમ ચલાવી લેશે, કેમકે નવે સરથી બધાંને માટે રાંધવાનું કેમ બની શકે? બીજો ગેરફાયદો ખર્ચનો છે. શ્રીમંતની થેલી ઉપરતો કદાચ ઝાઝી અસર નહીં કરે પણ મધ્ય સ્થિતિના લોકોની પુંજીતો એમાંજ લગભગ તણાઇ જાય વળી પ્રથમ જેઓ પૈસાદાર હોય અને પાછળથી નબળી સ્થિતિમાં આવી

ગયા હોય. તેમની તો એ થકી ચામડીજ ઉખડી જાય. ખેદકારક એ છે કે કેટલાક તો પૈસા ન હોય તોપણ કરજ કરી ન્યાતતો જમાડવીજ જોઇએ એમ ખોટી રીતે સમજી પાયમાલ થઇ જાય છે. એ ચંડાળ રિવાજનું પ્રાબલ્ય છે અને તે અજ્ઞાનમાંથી ઉત્પન્ન થાયછે. કેટલાક સગાંવહાલાં અને મિત્રોને સામગ્રી માટે એમાં કેટલાક દહાડા રોકાવું પડે છે, એ પણ એક ગેરફાયદો છે. વિશેષ ગેરફાયદો એ છે કે આવી રીતના જમણ સમયે ગરીબ લોકોને હદ કરતાં વધારે ખાવા લાલચ થાયછે અને પરિણામે તેઓ બીમારી ભોગવેછે. હવે એના ફાયદા તપાશીએ. ફાયદા શોધવા માટે તો ફાંફાં મારવાં પડે તેમ છે; ઘણા માણસો એક જગાએ એકઠા થાય તે ફાયદો એક કોરે મુકીએ તો મને તો ફક્ત એક ફાયદો સૂઝે છે અને તે પણ અનિશ્ચિત છે. કેટલાક ગરીબ લોકોને એક ટંક ખાવાનું મફત મળે તે શિવાય મને બીજો કોઇ ફાયદો સૂઝતો નથી. ઉપર કહેલા ગેરફાયદા ઉપરાંત કોઇ વારતો એમાંથી કોલેરાની ઉત્પત્તિ થાય છે કિંવા એ રોગ ચાલુ હોય તો તેને ઉત્તેજન મળેછે તેની ગણત્રી જુદી કરવી જોઇએ.

પુષ્ટિ કારક ખોરાક—હવા પાણી અને કેટલાક ક્ષાર ખાવામાં લેવાય છે તે નહીં ગણતાં ખોરાકના બે મુખ્ય ભાગ થઇ શકે છે.

(૧) નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થો [૨] નાઇટ્રોજન વિનાના પદાર્થો. પહેલામાં દૂધ, ઇંડા, માંસ, માછલી, દાળ ઇત્યાદિનો સમાસ થાયછે. અને મુખ્યત્વે પુષ્ટિકારક તત્વ તેમાંજ રહેલું છે. આપણા શરીરની રચનામાં જે જે અવયવોમાં કંઇ પણ ગતિ કે પ્રવૃતિ રહેલી છે [જેમકે નસો, રગો, લોહી] તે બધા નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થોના બનેલા છે. રાતદહાડામાં જે શરીરનો ઘસારો થાયછે તે નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થો વડે પૂરો પડે છે અને હવામાંથી ઑક્સીજનને સોષવાનું કામ તેમજ તેનો નિયમિત ઉપયોગ પણ એજ પદાર્થો વડે થાયછે. નાઇટ્રોજન વિનાના ખોરાકના બે વિભાગ થઇ શકે છે. (૧) સ્ટાર્ચ તથા સાકરના તત્વવાળો ખોરાક [૨] ચરબીવાળો ખોરાક. પહેલામાંથી શરીરને બળ મળેછે અને પાચન ક્રિયા માટે કાર્બનની જરૂરછે તે એથી પૂરો પડેછે. બીજાથી શરીરને જોઇતી ગરમી પૂરી પડેછે અને ચરબીના લોચા શરીરમાં છે તેનું પોષણ થાયછે.

શરીરને મુખ્ય કરી પુષ્ટિકારક તત્વ જોઈએ એ પણ એજ બસ નથી. સાકર તથા સ્ટાર્ચ, ચરબી, ક્ષાર અને પાણી પણ જોઇએ. કોઇ માણસ માત્ર ભૂંજેલા માંસ અને પાણી ઉપર નિર્વાહ ચલાવવા યત્ન કરે તો તે ઝાઝા દહાડા જીવવા પામે નહીં, કેમકે તેમાં સાકર તથા સ્ટાર્ચનું તત્વ બિલકુલ નથી. શરીરને ઉપર કહેલા સર્વ પ્રકારના ખોરાક અમુક પ્રમાણુમાં જોઇએ છે. માત્ર વયને અનુસરીને તેના પ્રમાણુમાં થોડો થોડો ફેરફાર કરવાની આવશ્યકતા છે. કોઇ માણસ એકલી સાકર ખાઇ જીવવા કોશિશ કરે તો તે થોડાજ દહાડામાં પરલોક વાસી થાય, કેમકે તેમાં નાઇટ્રોજન તેમજ ચરબીનું તત્વ લેશમાત્ર નથી. સૌથી પૂર્ણ ખોરાક ઇંડાં છે. દૂધ જો કે બચ્ચાંને માટે પૂર્ણુ ખોરાક છે, તો પણ પુખ્ત ઉમરના માણસોના નિભાવ અર્થે બીજી કોઇ વસ્તુની જરૂર છે. *દૂધમાં સેંકડે ૮૬ ટકા પાણીછે. ૪ ટકા નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થનો છે. અને ૧૦ ટકા નાઇટ્રોજન વિનાના ખોરાકનો છે. પરંતુ શરીરના યોગ્ય નિભાવ માટે નાઇટ્રોજન વિનાનો ખોરાક નાઇટ્રોજન વાળા ખોરાકથી ચાર કે પાંચ ઘણો જોઇએ. એટલે કે જેને એક વખતે સવાશેર ખોરાકની જરૂર હોય, તેણે પાશેર નાઇટ્રોજનવાળો અને એક શેર નાઇટ્રોજન વગરનો લેવો જોઇએ. નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી એ સંબંધી ખુલાસો વધારે ચોકસ પણે જોવામાં આવશે.

એકંદર સો ભાગમાં પાણીવાળું નાઇટ્રોજનવાળું, અને નાઇટ્રોજન વિનાનું તત્વ મુખ્ય ખોરાકની વસ્તુઓમાં કેટ કેટલું છે તે બતાવ્યું છે.

---

* ડાકટર પ્રાઉટે પ્રયોગો કરી એવું નિર્ણય કર્યું છે કે શરીરને ટકાવવા માટે જે જે તત્વો જોઇએ તે બધાં દૂધમાં છે. પણ તે પછી ચએલા શોધને આધારે ઉપર બતાવેલી ખામી જણાઇ છે; તોપણ એટલું તો દેખીતું છે કે પૂર્ણુ ખોરાકમાં એ બીજે નંબરે આવે છે. અને તે ખાવામાં કોઇને ધર્મનો બાધ નડતો નથી તે ધ્યાનમાં લેતાં સૌથી ઉત્તમ ખોરાક એજ ગણી શકાય. જે દૂધાધારી બાવાઓ કહેવાય છે તેઓ દૂધ સિવાય બીજું કંઇ ખાતા નથી; પણ તેઓ જંગલમાં ફળ કે શાક ભાજી કંઇક ખાતા હશે અને તેથીજ બતાવેલી ખામી દૂર થતી હશે એમ અનુમાન કરી શકાય.

	પાણી.	નાઇટ્રોજન વાળા.	નાઇટ્રોજન વિનાનો	
			ચરબી.	સાકર તથા સ્ટાર્ચ
દૂધ	૮૬	૪	૪	૫ાા
માંસ ચરબી સહિત	૭૪	૨૦ાા	૩ાા	૦
દાળ.	૧૨	૨૫	૧ાા	૬૦
ચણા.	૧૧ાા	૨૧	૪	૬૨
ચોખા.	૧૦	૫	૧	૮૩
બાજરો.	૧૨	૧૦	૪ાા	૭૨
માખણ.	૬	નહીં જેવું.	૯૧	૦
ઘઉં	૧૨ાા	૧૩ાા	૧ાા	૭૦
સાકર	૩	૦	૦	૯૬ાા

સરવાળો લેતાં સોમાંથી જેટલા ટકા ઘટે તે ક્ષારનો ભાગ સમજવો અને તે ઉપલી વસ્તુઓમાંથી કોઇમાં પણ અઢી ટકા કરતાં વધારે નથી. ક્ષાર હાડકાંને મજબૂતી આપે છે.

દાળ અને બાજરીનો રોટલો સાથે ખવાય તો શરીરને જે તત્વો જોઇએ તેનું પ્રમાણ બરાબર આવી રહે છે. દાળ અને ચોખા મિશ્ર કર્યાથી પણ લગભગ એજ ગરજ સરે છે. જેઓ ભાત, ઘી, અને મિષ્ટાન્ન પુષ્કળ ખાય છે તેમનું શરીર ફૂલે છે.

વળી થોડે દરજ્જે એસિડની પણ અગત્ય છે કેમકે તે વગર દાંતના પારા સૂઝી આવેછે. ઘણા ખરા મેવા તથા ભાજીપાલામાં ખાર તથા એસિડ પુષ્કળ છે. એ બાબતમાં સૌથી વધારે અસરકારક ખાટાં લીંબુ છે.

મેવો તથા શાકભાજી. સૌથી પુષ્ટિ કારક મેવો કેળાં છે. લોહીને સાફ કરવામાં સૌથી સરસ જાંબુ અને ફાલસા છે. નારંગી, સંત્રા, લી–

લીંદ્રાક્ષ અનેનાસ અને સેતૂરમાં પણ એજ ગુણ છે, વળી ઉપર કહ્યું તેમ દાંતના પારા સૂઝી આવતા અટકે છે. ચોખા, વટાણા, વાલ વિગેરે એ બાબતમાં ઉપયોગી નથી.

છઠ્ઠી ચોપડીના ચોત્રીશમા પાઠમાં લખ્યું છે કે "કેટલીક ખાવાની જણસો જેવાકે મેવાને તેલવાળા પદાર્થો જલદી જલદી પચતા નથી." પણ આ વચનનો પહેલો ભાગ ભૂલ ભરેલો જણાય છે. મેવો જલદી પચતો નથી એ અસત્ય છે એટલુંજ નહીં પણ સામો તે પાચન ક્રિયાને મદદ કરે છે કેમકે તેમાં ક્ષાર અને ઍસિડ મુખ્ય કરીને હોય છે માત્ર કેળાં જલદી પચતાં નથી. તેલવાળા પદાર્થો જલદી જલદી પચતા નથી. એ ખરૂં છે મેવો કાચો ખાધાથી પેટમાં દરદ થાય છે. વળી બહુ પાકી ગયેલો મેવો એટલે જે લગભગ સડી ગએલા જેવો તે પણ હાનિકારક છે મેવો ખાવાને સૌથી અનુકૂળ વખત સવાર ગણાય છે અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે "Fruit is gold in the morning, silver at noon, and brass at night." અર્થ. મેવો સવારમાં સોના તુલ્ય છે, બપોરના રૂપુ, અને રાતના પીતળ બરાબર છે ખોરાકને જલદી પચાવે છે ને જઠરાગ્નીને બહુ વખત સુધી જાગૃત રાખે છે તેથી રાતનો ખોરાક પચી ગયા પછી જઠરની કોઠી સળગેલીજ રહેતો શરીરને ઘસારો આપે છે. કેળાં અને પાકી કેરીઓ મેવો છે ને તેની સાથે એક જાતનો ખોરાક પણ છે અને કેરીમાંતો વિશેષ ગુણ એ છે કે તે રૂચિ કરે છે. વળી ઘણી ખરી જાતના મેવાઓમાં કબજીયત તોડવાની ખાસીયત રહેલી છે.

કબજીઅત—કબજીયતથી ઘણાં માણસો હેરાન થાય છે અને વખતસર તેનો ઉપાય નહીં થાય તો તેમાંથી હરસનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. આને માટે સોના સરખો ઇલાજ સોનામકી અથવા મિંઢિઆવળ છે બીજે ત્રીજે દહાડે રાતના પાનની સાથે સાફ કરેલી મીંડીઆવળ ચપટી ભરી લીધી હોય તો સવારના એકાદ દસ્ત ખુલાસે આવે છે. પાછલી રાતના એક કપ થંડું પાણી પી લેઇ થોડી કસરત કરી ફરી સૂઇ જવાથી પણ સવારના ખુલાસે દસ્ત આવે છે.

મિઠાઇ તથા મુરબ્બા—સૌથી પુષ્ટિકારક મિઠાઇ બદામી હલવો ગણી શકાય. જલદીથી પચી શકે એવી ગુણકારી મિઠાઇ મેસુપ અને જલેબી છે. મુસલમાન લોકોમાં એક જાતની મિઠાઇ વપરાય છે તેમાં મિઠાશ

બહુ મધ્યમસર હોય છે અને તે સારો ખોરાક કહી શકાય; એને નાન ખટાઇ કહેછે હિંદુલોકો એની બનાવટ જાણુતા નથી. તેથી તે મિઠાઇ બનાવવાની રીત નીચે આપી છે.

એક મોટી થાળની અંદર સારૂં વાસ વગરનું ધરાઉ ઘી નાંખવું, અને પછી ઘીના પ્રમાણુમાં ખાંડ નાંખવી એટલે કે જેટલું ઘી તેટલાજ વજનની ખાંડ નાંખવી. ઘી અને ખાંડને મિશ્ર કરી ખૂબ હાથ વતી એક રસ થઇ જાય ત્યાં સુધી મસળવું. લગભગ એક કલાક સુધી મસળ્યાથી માખણુ જેવો સફેદ લોંદો થઇ જશે; પછી તેમાં સોજો ઘઉંનો લોટ નાંખવો અને પછી ફરી ત્રણેને એકરસ કરવાં પછી હાથથી પૂરીઓ જેવડા પણ તેનાથી બમણા જાડા કટકા કરવા અને તે સુંદર દેખાય માટે તેની ઉપર છરી વડે આડા અને સીધા ચોકડીના આકારના કાપા કરવા ત્યાર કેડે બદામના બીજ ને પિસ્તાને કાપી, ઘીમાં તળી તેના ઉપર છાંટવું બદામને પ્રથમ ફોડીને ગરમ પાણીમાં ડુબાવી દેવી આમ કર્યાથી તેની ઉપરની લાલ છાલ સહેલાઇથી નીકળી જશે. ઉપર પ્રમાણે તૈયાર થએલા ગોળ કકડા અથવા નાનખટાઇ એક મોટી થાળની અંદર જુદી જુદી ગોઠવવી પછી તેની ઉપર એક બીજો થાળો ઉંધો ઢાંકવો અને તે ઉપર તથા નીચે કોલસાનો દેવતા મૂકવો. ડાઘ લાગી નહીં જાય તેવી ધીમી આંચ હોવી જોઇએ. જ્યારે બરાબર લાલ રંગ થાય ત્યારે અંદરથી નાનખટાઇ કાઢી લેવી અને સાદા વાસણુમાં ભરી મૂકવી અને જોઇએ ત્યારે ઉપયોગમાં લેવી. બજારૂ મુરબ્બા ચોખ્ખાઇથી બનાવેલ હોય એ સંદેહ ભરેલું છે. તેથી જેમને શક વગરની સ્વચ્છતાવાળો મુરબ્બો જોઇતો હોય તેમણે નીચેની રીત અજમાવવી.

કુંટાળાનો મુરબ્બો—એક ભૂરૂ કોળું લઇ તેને સારી રીતે મસળી, બ્રશ અથવા નાળિએરના કૂચાવતી એવી રીતે ધોઇ નાંખવું કે જેથી બહારનો ભાગ બરાબર સાફ થઇ જાય. ધોવામાં બરાબર સંભાળ રાખવી જોઇએ નહીં તો થોડા દહાડામાં મુરબ્બો સડી જવાનો સંભવ છે ખૂબ ધોયા પછી તેને કાપીને જેવડા જોઇએ એવડા નાના અગર મોટા કકડા કરવા પણ છેક નાના નહીં કરવા. પછી ઉપરની જાડી છાલ કાઢી નાંખવી અને વચ્ચેનો નરમ ભાગ પણ કાઢી નાંખવો; પછી કકડાઓ ને તાકીદે ધોઇ નાંખવા અને જમવાના કાંટા અગર છીણી વતી ખૂબ છુંદવા એટલા માટે કે તેમાં ચાસ

ણી બરાબર પ્રવેશ કરી શકે; ફરી એક વખત એ કકડાઓને પણ પાણીમાં થોડીવાર પલાળી રાખવા અને પછી પાણીમાંથી કાઢીને નીચોવી નાંખવા, અને એક સાફ કરેલા વાસણમાં મૂકી તેનું વજન કરી રાખી મૂકવા. જેટલું વજન થાય તેટલી સાકર લેઇ તેથી અડધું પાણી નાંખી મિશ્રણ કરવું અને તે પહોળા મોટા વાસણમાં ભરી ચૂલા ઉપર મૂકવું. ચાસણી થઇ જાય એટલે સાકરનો મેલ ઉપર ઉપરથી ચમચાવડે ઉતારી નાંખવો ચાસણી જરા કાચી રાખવી અને તેમાં ઉપર કહેલા સાફ કરેલા કકડા નાંખી દેવા; પછી નીચે જરા આંચ વધારે કરવી અને ચાસણી સુકવવી; પછી આંચ જરા ધીમી કરવી અને તે પછી ચૂલે મૂકેલું વાસણ ઉતારી લેવું અને તેના ઉપર એલચી વાટીને અંદર નાંખી ત્રણ કલાક ઠંડું પડવા દેવું અને પછી એક ચોખ્ખી બરણીમાં તે મુરબ્બો ભરી મૂકવો અને જોઇએ ત્યારે વાપરવો.

કેરીનો મુરબ્બો.

સારી કઠણ સાખ પડેલી એટલે પાકી નહી તેમ બિલકુલ કાચી પણ નહીં એવી કેરીઓ મુરબ્બા સારૂ પસંદ કરવી. કેરીની ઉપરની છાલ કાઢી નાંખવી અને પછી કેરીના ચાર કકડા કરવા. અંદરની ગોટલી કાઢી નાંખવી અને પછી કાંટા કે છેણી વતી સારી રીતે છુંદવી કેમકે તેમ કર્યા વગર ચાસણી તેમાં બરાબર રીતે પ્રવેશ કરી શકે નહીં. એ કકડાઓને સારી પેઠે ધોઈ, નીચોવી, સાફ લૂગડું પાથરી તેની ઉપર તે છાંયડામાં સુકવવા. પણ છેક કઠણ થઇ જાય તેમ નહીં કરવું; ફક્ત પાણી સુકાઇ જાય તેમ કરવું; એક કલાકથી વધારે વખત સુકવવા નહીં. કેરીના કકડાઓ તોળીને તેટલીજ સાકર લેવી અને તેની ચાસણી બનાવવી. જેટલી સાકર તેથી પાણી અડધું રેડવું. ચાસણી કંઇક કાચી રાખવી. પછી તેને ચારણી વડે ચાળી નાખવી. ફરી ચૂલા ઉપર થોડો વખત રહેવા દેવી અને તેમાં થોડી કેસર નાખવી. આ મુરબ્બો બેત્રણ મહિના સુધી બગડશે નહીં.

તાત્કાલિક મુરબ્બો—કાચી કેરીને કાપી ચાર કકડા કરી ગોટલી કાઢી નાખવી અને છાલ ઉતારી નાખવી. રોજના વપરાસ માટે જેટલી જોઇએ તેટલી કેરીઓના આવી રીતે કકડા કરવા અને તેને બાફીને કાચી ચાસણી નાખી હોય તો એક કલાકની અંદર મુરબ્બો થઇ શકે છે, પણ તે એક દહાડા કરતાં વધારે વખત ચાલશે નહીં.

* ગુંદરપાક.—સાફ કરેલો બાવળ કે ખેરનો * ગુંદર લઇ તેને તબકમાં નાખી દેવતા ઉપર ફૂલાવવો. પછી તેને ખાંડીને જોખવો. જેટલો ગુંદર તેટલીજ સાકર લઇ તેની પાકી ચાસણી બનાવી તેમાં ગુંદર મિશ્રિત કરી ફરી ચૂલા ઉપર મૂકી એ મિશ્રણને ખૂબ ઘૂંટવું અને તેમાં તળેલાં પિસ્તાં, ચારોળી ને બદામ ઉમેરી થોડું થોડું ઘી નાખી ઘૂંટવાનું ચાલુ રાખવું. જ્યારે મિશ્રણ જરા જરા બંધાઇ જાય ત્યારે ઉતારી લેવું. આ મિશ્રણ ઉપર એળચી તથા ખસખસ છાંટી એક છાછરી થાળીમાં તે ફેલાવી દેવું. જ્યારે બરોબર જામી જાય ત્યારે તે ઉપયોગમાં લેવું. એ પાક અતિ પુષ્ટિકારક છે તેથી પચવો મુશ્કેલ છે માટે થોડો થોડો ખાવો જોઇએ.

ભજિયાં.—બજાર ભજિયાં નુકસાનકારક છે. પણ ઘર આગળ સફાઇથી ઘીમાં બનાવેલાં ભજિયાં નુકસાનકારક નથી એટલુંજ નહીં ;પણ ગુણકારી છે. આગળ કોષ્ટક આપવામાં આવ્યુ છે તે ઉપરથી જણાયું હશે કે ચણા કેટલે દરજ્જે પૌષ્ટિક છે. ઘઉંમાં જ્યારે નાઇટ્રોજનવાળી આલ્બ્યુમીન સેંકડે સાડાતેર ટકા છે ત્યારે ચણામાં સેંકડે એકવીસ ટકા છે. મટન કરતાં પણ પૌષ્ટિક તત્વ તેમાં વધારે છે. મેથીની થોડી ભાજી લઇ તેમાંથી કડવાસનો ભાગ જરા ઓછો કરી ચણાના આટા સાથે મિશ્રિત કરી ભજિયાં બનાવ્યાં હોય તો તે બહુ સ્વાદિષ્ટ તેમજ પૌષ્ટિક થાય છે. તેવીજ રીતે મગની દાળનાં ભજિયાં પણ લિજ્જતદાર તેમજ ગુણકારી બને છે.

અથાણાં તથા ચટણી.—આથી જઠરરસને મદદ મળે છે. અનેક તરેહનાં અથાણાં બને છે મેથિયાં, ગોળચાં, બોળ ઇત્યાદિ; સૌથી ગુણકારી આદાનું અથાણું છે. આપણામાં કહેવતછે કે સૂંઠ એ અડધો વૈદ છે; એમાં કંઇક અતિશયોક્તિ છે પણ તાત્પર્ય એ કે તે ઔષધ તરીકે બહુ કામની ચીજછે. સૂકાયેલું આદુ તેજ સુંઠ. પરંતુ આમાં લિજ્જત બહુ થોડીછે. બીજે નંબરે ગરમાળો છે. સ્વાદ અને ગુણ બન્ને જોઇએ તો તે ખાટાં લીં-

---

* મુરબ્બા પાક વગેરે બનાવવાની રીતો આપી છે તે ખાસ મેં અજમાવેલી છે તેજ આપી છે અને તે ફક્ત નમુના તરીકે છે.

* પુરૂષો માટે ખેરનો અને સ્ત્રીઓ માટે બાવળનો ગુણકારી ગણાય છે.

ખુનાં અથાણામાં છે; ગાજરનું અથાણું એથી વધારે સ્વાદિષ્ટ છે. ચટણી એવી સાધારણ તથા નજીવી ચીજ છે કે તે વર્ણનને પાત્ર ભાગ્યેજ ગણી શકાય તથાપિ એક જાતની ચટણી ગુજરાતમાં આવ્યા પછીજ મારા જાણવા આવી છે અને તે કેરીની ચટણી છે. કાચી કેરીની છાલ ઉતારી ગોટલી કાઢી નાખી વાટીને તેમાં મીઠું, જીરૂ નાખી બને છે તે ખાવા લાયક છે.

દૂધ.—આગળ કહેવામાં આવ્યું તેમ દૂધ ઉત્તમ ભોજન છે. પરંતુ ઘણા લોકોને એ ખોરાક સબંધી વહેમ છે; ખસુસ કરી તાવમાં એનો ઉપયોગ કરવા ડાકટરો ભલામણ કરે છે તો પણ ઘણા લોકો તે વાપરવા વાંધો લે છે. ધીમે ધીમે એ વહેમ દૂર થતો જાય છે પણ હજુ નાબૂદ થયો નથી. જેમને નર્યું દૂધ ખાવાની ટેવ નથી તેમને એ ઉત્કૃષ્ટ વસ્તુ પચવી મુશ્કેલ છે એ ખરૂં છે, પરંતુ ધીમે ધીમે દૂધ પીવાનો ગહાવરો વધાર્યો હોય તો તે સહેલાઇથી પચી શકે છે; પણ એટલું યાદ રાખવું કે તેના પ્રમાણમાં ખોરાક ઓછો લેવો જોઇએ. કાચું દૂધ પીધાથી પેટમાં કરમ પેદા થાય છે. દૂધને ઉકાળ્યાથી તે માંહેલા જીવ જંતુ નાશ પામે છે, માટે બનતા સુધી ઉનું કર્યા વિના પીવું નહીં. શિયાળામાં સવારનુ દૂધ સાંજના ચાર વાગતા સુધી બગડતું નથી, ઉનાળામાં બગડી જાય છે. પરંતુ સવારના તે ઉનું કરી ઠંડી જગ્યામાં રાખ્યું હોય તો ઘણું કરી બગડતું નથી; વળી તેમાં સાકર નાખી હોય તો બગડવાનો સંભવ ઓછો રહે છે અને તે કરતાં પણ વધારે ચોકસ ઇલાજ બાઇકારબોનેટ ઓફ સોડા છે, અને તે સેર દૂધ પાછળ પંદર ગ્રેન નાંખવું જોઇએ. વાસણથી પણ દૂધ ઉપર ઘણી અસર થાયછે. વાસણ ચોખ્ખું નહીં હોય તો દૂધ બગડી જાય છે. ભેંશનું દૂધ બહુ પુષ્ટિકારક છે. બચ્ચાંઓને માટે બકરી કે ગાયનુ દૂધ પસંદ કરવા યોગ્ય છે. ગધેડીનું દૂધ ખાંસીને બહુ ફાયદો કરે છે. એમાં કેસીન અથવા આલબ્યુમિન સેંકડે બે ટકા કરતાં ઓછું છે. કોષ્ટકમાં બતાવ્યું છે તેમ ગાયના દૂધમાં આલબ્યુમિન ચાર ટકા છે. બકરીનાં દૂધમાં એજ તત્વ સાડાચાર અને ભેંસના દૂધમાં છવીસ ટકાછે. આ ઉપરથી જણાશે કે બકરીનું દૂધ ગાયના દૂધ કરતાં વધારે પુષ્ટિકારક છે. લોકો એથી ઉલટું સમજેછે. વળી બકરીના દૂધમાં ચરબીનો ભાગ ચાર ટકા છે અને ગાયના દૂધમાં સાડાત્રણ ટકા છે. સાકર તથા સ્ટાર્ચનો

ભાગ પણ ગાયના દૂધ કરતાં આમાં વધારેછે. સૌ કરતાં ઘાડું સાંઢડીનું દૂધ છે પણ તે પચવું બહુ મુશ્કેલ છે. સખત મજુરી કરનારા જંગલીલોકો જ એ દૂધ હજમ કરીશકેછે. વાઘણનું દૂધ આંખને માટે ગુણકારી છે. મોટાં શહેરોમાં દૂધમાં પાણી ભેળે છે તેથી દૂધ નબળું થાય છે, બીજું તેથી નુકસાન નથી. પણ કેટલાક દૂધ વેચનારા ખાર, ખડી કે ખેારો આટો મિશ્રિત કરે છે તે નુકસાનકારક છે. વળી કેટલાક કાચા દૂધમાંથી માખણ ઉતારી લઇ વેચે છે. કેટલાક ભેંસોને ડોળી ખવરાવે છે તેથી દૂધ કડવું થાય છે. વિલાયતી દૂધ ટીનના ડબાગાં આવે છે તે વાસ વગરનું હોય તોજ ખરીદ કરવું. વિલાયતથી ખેારાકની ઘણીક વસ્તુઓ, જેવી કે બિસકીટ, જેલી, તળેલી માછલીઓ, આથેલું ગોસ્ત ઈત્યાદિ ડબામાં આવેછે પણ તે બહુ ચોકસાઇથી ખરીદવી જોઇએ, કેમ કે એ માંહેલો સડેલો ખેારાક ખાધાથી કેટલાક માણસોનું મૃત્યુ નીપજેલું છે. ડબા માંહેલો ખેારાક બગડી જાય છે ત્યારે ઘણું કરી તેનું તળિયું ઉપસી આવે છે.

કુલીન કપુત—દહીં એ ઉત્તમ કુળમાંથી નીપજ્યું છે, પણ તેનો ગુણ દૂધથી બહુ જુદો છે. લોકો કહે છે કે "બાપ તેવા બેટા અને વડ તેવા ટેટા" પણ આ પુત્રનાં લક્ષણ બાપથી ઘણે દરજે ઉલટાંજ જણાય છે. દૂધમાં મીઠાસ છે પણ દહીંમાં ખટાસ છે. દૂધ પેટ ખુલાસેથી લાવે છે ત્યારે દહીં કબજીઅત કરે છે. ઘણા લોકો એમ સમજે છે કે દહીંમાં ફકત થોડી લિજ્જત છે, ખાવામાં ફાયદો બિલકુલ નથી. દેશી વૈદો એ વસ્તુને બહુ વખોડે છે. એ ચીજ કેટલી તિરસ્કારપાત્ર ગણાય છે તે નીચેના દાખલા ઉપરથી સ્પષ્ટ માલૂમ પડશે.

એક રાજાનો કુંવર દહીંનો બહુ શોકીન હતો. દરરોજ શેર સવાશેર ખાટું દહીં ઉડાવી જતો. રાજાને રાજવૈદે સલાહ આપી કે, કુંવર જો આવી રીતે દહીં ખાવાનું ચાલુ રાખે તો તેનું આયુષ્ય બહુ ટુંકું સમજવું. રાજાને મનમાં ફાળ પડી કે મારે આ એકજ પુત્ર છે અને તે જો જલદી મરી જશે તો મારી ગાદી નિર્વંશ જશે, તેથી તેણે કુંવરને તેડાવી એ ટેવ મૂકી દેવા બહુ સમજુત કરી પણ તેને ગળે તે વાત ઉતરી નહીં અને પોતાની દહીં ખાવાની આદત જેવી ને તેવી ચાલુ રાખી. જ્યારે કુંવરને સમજાવવાનો પ્રયત્ન અફળ ગયો ત્યારે રાજાએ કુંવરના નોકરોને ભણાવી રાખ્યા કે તમારે વખતો વખત દહીંના અવગુણ કુંવરને જાહેર

કરવા અને જે કોઇ એ ટેવ મૂકાવવામાં ફતેહમંદ થશે તેને હું હજાર રૂ-પીઆનું ઇનામ આપીશ. નોકરો ઈનામની લાલચે રાજાની સૂચના પ્રમાણે વર્તવા લાગ્યા પણ તેનું પરિણામ એવું નીપજ્યું કે જે જે નોકર દહીંને અવખાણે તેને કુંવર બરતરફ કરતો ગયો. આવી રીતે ઘણાક નોકરો બ-દલ્યા. અંતે એક ચબરાક માણસે એ કામ પાર પાડવાનું બીડું ઝડપ્યું અને રાજાને કહ્યું કે હું હવે મારો ઉપાય અજમાવા જાઉંછું. રાજા તેની ચાલાકી જોઇ રાજી થયો અને તેને ખાતરી આપી કે જો તારો પ્રયત્ન સફળ થશે તો તને હું હજારને બદલે બે હજાર રૂપીઆ આપીશ. કુંવર-ની નોકરીમાં રહ્યા પછી બીજેજ દિવસે જમતાં જમતાં કુંવર બોલ્યો કે આહા! દહીંમાં કેવો સરસ સ્વાદ છે. પેલા નવા નોકરે કહ્યું કે "હા ખુ-દાવિંદ, એ વસ્તુમાં સ્વાદ છે એટલુંજ નહીં પણ ફાયદા પણ ઘણા છે." કુંવરે કહ્યું કે હું તો ફકત એમાં સ્વાદ સમજતો હતો પણ ફાયદા શી રીતના છે તે કંઇ હું જાણતો નથી, માટે તમે કહી બતાવો. નોકરે કહ્યું કે મુખ્ય ફાયદા આમાં ત્રણ છે. પહેલો ફાયદો એ કે લાંબા વખ-ત સુધી દહીં ખાય તેને ચોર લૂંટે નહીં. ૨. કુતરૂં કરડે નહીં, ૩. ઘડપ-ણ આવે નહીં. આ વર્ણનથી કુંવર તો બહુજ હેરખાઇ ગયો, અને તેને શાબાશ શાબાશના પોકારથી વધાવી લીધો, એટલુંજ નહીં પણ બસેં રૂ-પીઆ ઇનામના આપ્યા. બીજે દહાડે જમવા વખતે દહીંનો કોળીઓ મોં-માં મૂકી કુંવરે કહ્યું કે આ કેવી અમૃત સરખી વસ્તુ છે! જાણે ખાયા-જ કરીએ. વળી તેં કહ્યું કે આમાં ત્રણ તો મોટા ફાયદા રહેલા છે તે સાંભળીને હું બહુ ખુશી થયો પણ એ ફાયદા શી રીતે થાય તે હું બરાબર સમજતો નથી માટે તમે ખુલાસા સહિત કહી બતાવો. નોકરે કહ્યું કે હા ખુદાવિંદ એ કામ મારૂં છે. પહેલો ફાયદો મેં એ બતાવ્યો કે દહીં ખાય તેને ચોર લૂંટે નહીં તે એવી રીતે કે દહીં ખાધાથી ખાંસી બહુ જોરથી થાય છે તેથી રાતની વેળાએ દહીં ખાનાર ઘડી ઘડી ખોં ખોં કર્યાં કરે તે સાંભળી ચોરી કરવા આવેલો ચોર પોતાની મેળે ના-શી જાય; પછી બીજો ફાયદો મેં એવો કહ્યો કે દહીંના શોકીનને કુતરૂં કરડે નહીં તેનું કારણ એ કે દહીં ખાય તેનું શરીર જવાનીમાંજ કૃષ થઇ બેવડું વળી જાય છે તેથી જેષ્ટિકાની જરૂર પડે છે; અલબત લાકડી હાથમાં આવવાથી કુતરૂં પાસે આવે નહી તો પછી કરડે તો કયાંથી? ત્રીજો ફાયદો એ કે ઘડપણ આવે નહીં તેનું કારણ દહીં ખાધાથી શરીર

નબળુ પડતું જાય છે એટલી હદ સુધી કે ધડપણુ તેા આવવા પામતુંજ નથી. સીધી રીતે કરેલા ઉપદેશ વિષે માનવીના મગજમાં સેંકડો શંકાઓ ઉત્પન્ન થાય છે પણ આડકતરી રીતે આપેલી સૂચનાઓ જેમાંથી મગજને કંઇક મહેનત પહોંચી સાર ખેંચવેા પડેછે તેની અસર બહુ ત્વરાથી થાય છે. આ ઉલટી રીતના ફાયદા જાણી કુંવરના મન ઉપર જબરી અસર થઇ. દહીં ખાવાની ટેવ તેણે મૂકી દીધી અને પેાતાના નવા ચાલાક નેાકરને બસેં રૂપીઆ બીજા પણ ઇનામના આપ્યા. રાજાના જાણવામાં જ્યારે આ વાત આવી ત્યારે તે મહા આનંદ પામ્યેા અને કબુલત પ્રમાણે બે હજાર રૂપીઆ ઇનામના આપ્યા અને સારે દરજ્જે ચઢાવ્યેા.

આ ખાનદાની ફરજંદ, લેાકેા સમજે છે તેવેા છેક કુપાત્ર નથી, એમાં ખરેખરા ગુણુ પણ છે. પાચનક્રિયા સંબંધે કહેવામાં આવેલું છે કે મેાંમાં મૂકેલેા કાેળીઓ લેાચેા બની હેાજરીમાં જાય છે ત્યારે ચેાતરફ તેના ઉપર જુદી જુદી જાતના રસ પડે છે. આ રસને મારે તેમજ અવાળુ ઉપસી નહીં આવે તે કાજે અનાજની સાથે જે પદાર્થોમાં આસીડેા હેાય તે ખાવાની અગત્ય છે. મુખ્ય આસીડ પાંચ પ્રકારનાં છે ૧ સાઇટ્રિકએસીડ, લેક્ટિક એસીડ, ૩ એસેટીક ઍસિડ, ૪ ટાર્ટરીક એસીડ, ૫ મૅલીક આસીડ. દહીંમાં લેક્ટિક એસીડ હેાય છે અને તે આસીડની ઉપર કહ્યું તેમ શરીરને જરૂર છે. પણ દહીં બહુ થેાડું ખાવું જોઇએ; અઠવાડીઆમાં બે કે ત્રણુ વખતથી વધારે વખત ખાવું નહીં; અને કેાઇ પણુ વેળાએ નવટાંકથી વધારે નહી ખવાય તેા તે ગુણકારી છે. બાકીની આસીડેા ખાવાના કિયા કિયા પદાર્થોમાં છે તે ટુંકામાં કહેવું નિરૂપયેાગી નહીં ગણાય. લીંબુ પપેનસ ઇત્યાદિમાં સાઇટ્રિક[1] આસીડ છે. સરકામાં એસીડ એસેટીક છે. આમલીમાં માલીક એસીડ છે અને દ્રાક્ષમાં ટાર્ટરીક ઍસિડછે.

ડુંગળી અથવા કાંદેા.—આ ચીજમાં વાસ નહી હેાય તેા તે રૂપાના મુલ્યની છે. હિંદુની ઘણી ખરી ગ્નાતેા એને અપવિત્ર ગણે છે પણ એમાં ગુણ બહુ છે, ખરાબ હવા દૂર કરવામાં એ વસ્તુ બહુ ઉપયેાગી

---

૧ ડિસ્ટ્રિકટમાં કેટલાંક ગામેામાં લીંબુ મળી શકતાં નથી. સાઇટ્રિક આસીડ સાથે હેાય તેા અડચણુ પડતી નથી. સરકાનું કામ આસીડ-આસેટીક કરી શકે છે પણ એ વાપરવામાં એટલી સંભાળ રાખવી કે એ આસીડમાં એનાથી સાતઘણું પાણી નાખી વાપરવી, નહીં કાં નુકસાનકારક છે.

છે. જે ગામનું પાણી રાશી હોય ત્યાં એ ચીજ દરરોજ વાપર્યાથી પાણીની ખરાબ અસર નડતી નથી. વળી એ ચીજ પૈાષ્ટિક છે, કેમ કે ગ્લુટેન નામનેા નાઇટ્રોજન વાળેા પદાર્થ તેમાં સેંકડે પચીસ ટકા જેટલેા છે. અને તે શરીરના પેાષણ અર્થે બહુ ઉપયેાગી ગણાય છે. કાલેરા વખતે ડુંગળી અને લસણ બહુ કામનાં છે એ તેા જાણીતી વાત છે. એ સમયે દુર્ગંધ વાળી એ બન્ને ચીજોના હાર બનાવી ગળામાં પહેરવા જોઇએ તથા બારણા ઉપર તેમજ ઘરની અંદર કેટલેક ઠેકાણે એ હાર ટાંગવા જોઇએ. ધેાળી જાતની ડુંગળીમાં મીઠાશ હાેય છે તેથી લેાકેા તે વધારે પસંદ કરે છે પણ રાતી ડુંગળીની પેઠે તે ઘણી મુદત સુધી બગડયા વિના રહી શકતી નથી. ઉન્નરી બંધ કરવા માટે કાંદા પાણીમાં ઉકાળીને અપાય છે. કંદમૂળ વિષે સામાન્ય હકીકત નીચે આપી છે.

ભાજી પાલેા તથા કંદમુળ.

કંદમૂળમાં ઘણે અંશે પાણી હાેયછે એટલે કે સેંકડે શિતેર ટકા કરતાં વધારે ભાગ પાણીનેાછે. ડુંગળી બાદ કરતાં બાકીના કંદમૂળમાં સાૈથી વધારે પુષ્ટિકારક રતાળુછે અને બીજે નંબરે બટાટા તથા શકરીઆ આવેછે. પહેલામાં સેંકડે બે ટકા અલબ્યુમિન છે અને બીજા બેમાં દેાઢ ટકેાછે. પૃથ્વીની સપાટી ઉપર બટાટાનેા જેટલેા પાક તથા ઉપયેાગ થાય છે તેટલેા બીજી કેાઇપણ વનસ્પતિનેા થતેા નથી. એ વસ્તુ પ્રથમ સર વૉલ્ટરરેલેએ ઈ. સ. ૧૪૯૨માં ઇંગ્લાંડમાં લાવ્યેા હતેા; ત્યાર પછી એનેા ફેલાવેા યુરેાપ એશીઆ અને આફ્રિકામાં થયેાછે.

એ પ્રિય થઇ પડેલી વસ્તુનું પૃથક્કરણ નીચે પ્રમાણે છે.

પાણીનેા ભાગ	૭૪ાા
નાઇટ્રોજન વાળી અલબ્યુમિન	૧ાા
સ્ટાર્ચ તથા સાકર	૨૧ાાા
ચરબી	૦ા
કાષ્ટતંતુ	૧
ખનીજ	૧
	૧૦૦

ઉપર કહેલેા એક દેાકડેા ખનીજછે તેનું પૃથક્કરણ કરતાં તેમાં ૨૪ ફેાકડા ફૉસ્ફરિક આસિડ છે.

કોબીજમાં ૯૧ ટકા અને ગાજરમાં ૮૫ ટકા પાણીનો ભાગછે. ગાજરમાં સાકરનો ભાગ આઠ ટકા છે.

કંદમૂળની સાથે મેવો સંબંધ ધરાવે છે અને તેનું કેટલુંક વર્ણન પ્રથમ અપાયલુંછે. સુકાં અંજીર બહુ પૌષ્ટિક છે. એમાં લગભગ ઘઉંના જેટલો પૌષ્ટિક ભાગ અલબ્યુમિન છે. ખજુરમાં પુષ્ટિકારક તત્ત્વ અંજીરના કરતાં ઓછું છે. સાકરનો ભાગ બહુ વધારે છે. ઘણાક હબશી લોકો ઘણું કરી એના ઉપરજ પોતાનો નિર્વાહ ચલાવેછે અને તેની સાથે સાંઢણીનું દૂધ પીએછે તેથી ખજુરમાં જે પૈાષ્ટિકતત્વની ન્યૂનતા છે તે એ દૂધથી પૂરી પડે છે.

ઘણી ખરી જાતના ભાજીપાલામાં દસ્ત સાફ લાવવાનો ગુણ રહેલો છે અને કેટલાકમાં લોહી સાફ કરવાની તાસીર પણછે. મેથીની ભાજીમાં દસ્ત સાફ લાવવાનો ગુણ વિશેષ રહેલો છે. અંગ્રેજી ભાજી પાલામાં કોબીજ, નાલ કોહલ, કોલીફ્લાવર, બીટ અને સાલેડ વખણાય છે.

જમવાનો વખત.—દહાડામાં બે વખત જમવાનું રાખ્યું હોય તેના કરતાં ત્રણ વખત વધારે ફાયદાકારક છે. બનતા સુધી જમવાનો નિયમિત વખત રાખવો જોઇએ. આરોગ્યતાનું એ એક અચ્છુ સાધન છે. જમવામાં ઉતાવળ કરવી નહી જોઇએ. સારી રીતે ચાવીને ખાવું જોઇએ.

દાંતની શોભા.—સ્વાભાવિક દૂધ જેવા ઉજળા, અથવા કૃત્રિમ લાલ કે સોનેરી દાંત, બહુ શોભાયમાન જણાય છે. પણ પરમેશ્વરે દાંત માત્ર શોભા માટે બક્ષેલા નથી. જે પ્રૈાઢ પ્રાણીને ખાસ કરીને એવા દાંત બક્ષેલા છે તેને પણ ચાવવાને જુદા દાંત આપેલા છે. ખોરાક ચાવી ચાવી ખાવા માટે દાંત આપેલાછે. દાંત ત્રણ પ્રકારના છે. એક તો ખોરાક પકડવાના તથા કાપવાના. બીજા કુતરિયા અથવા રાક્ષી એટલે ચીરવાના કે ફાડવાના ને ત્રીજા દળવાના એટલે દાઢ. વાગોળનારાં પ્રાણીને ફક્ત બે પ્રકારના દાંત હોય છે કેમકે તેઓ માંસાહારી નથી પક્ષીઓની હોજરીમાં જેમ ખોરાક કચરવાનો સાંચો હોય છે તેમ માનવીની હોજરીમાં એ સગવડ રાખેલી નથી. બરાબર ચાવીને અનાજ ખવાય તોજ તે પૂર્ણ રીતે હજમ થાય છે. કેટલાક લોક જલદી જલદી ખાઇલેવામાં જાણે હુશીઆરી સમજતા હોય તેવું અનુમાન તેઓની ઝડપથી જમી લેવાની ટેવ ઉપરથી બાંધી શકાય. કેટલાક તો જમવાની વેળા થાય ત્યારે કોઇ તેડવા

આવે તો કહેશે "બેસો, આ જમી રહ્યો. મરદને જમતાં શી વાર ?" એમ કહી ઉતાવળે ઉપરાચાપરી કોળીઆ ગળી જઇ બે ત્રણ મિનિટમાં જમી લઇ કહેશે, 'ચાલો આ થયો તૈયાર, મને કંઇ જમતાં વાર લાગેછે?' આવી રીતે પોતાની બહાદુરી બતાવે છે. પણ એમ કરવામાં શૂરપણ શું છે તે સમજવું કઠણ છે. મોંમાં મૂકેલો કોળીઓ મુખરસની સાથે બરાબર રીતે મિશ્રિત થઇ અને સારી રીતે ચવાઇને જો હોજરીમાં દાખલ ન થાય તો કેટલુંક દાંતનું કામ બીચારી હોજરીને કરવું પડેછે, તેથી તે બાપડી પીડાય છે અને અંતે વેદના તો ખાનારનેજ થાય છે. એ વેદના ઓસડ કર્યા વિના જો તે સહી રહે તો તે એક કિસમની બહાદુરી ગણાય ખરી ! વળી એમાં બીજી રીતનો ડર રહેલો છે. ખોરાકનો નળ, શ્વાસ લેવાની નળીની ઉપરથી થઇને જાયછે તેથી ખોરાકનો કિંચિંત માત્ર ભાગ તે નળીની અંદર ઉતાવળે જમતાં, દાખલ થાય તો ખાનાર બહુ હેરાન થાય છે. જેને એકવાર જલદી ખાવાની ટેવ પડી તેને પછી ધીમે ધીમે ખાવાનું બહુ મુશ્કેલ લાગેછે. છરી કાંટાવડે જમવાથી સુઘડતા સચવાય છે એટલુંજ નહીં પણ ધીમે ખાવાની પોતાની મેળે ફરજ પડેછે.

દાંત એ એક જાતનું હાડકું છે. પણ બીજાં હાડકાંથી કેટલીક રીતે તે જુદું છે. બીજાં હાડકાંને હવા અડકવા પામતી નથી. પણ દાંતતો ખુલ્લાં છે અને સારી પેઠે હવા ખાયછે. પરંતુ એનું બખતર એના ઉપર જે સફેદ રંગના પદાર્થનો થર હોયછે તે છે. એ જો કાઢી નાખીએ તો તેનો જલદી નાશ થઇ જાય છે. માટે બહુ ખડબચડા પદાર્થ વડે દાંત ઘસવા નહીં. સવારના દાંતણ કે બ્રશ વડે બહુ જોર આપ્યા વિના દાંત સ્વચ્છ કરવા જોઇએ અને રાતના સૂતી વેળાએ સાફ કરી નાખવા જોઇએ. કેટલાક ચપુ વડે દાંત વચ્ચેનો કચરો કાઢેછે એ હાનિકારક છે. બાળપણના દાંતને દૂધિયા દાંત કહેછે અને તે ફક્ત વીસ હોયછે. છઠ્ઠા વર્ષથી ચૌદમા વર્ષ સુધી રહેછે તે પછી નવા બત્રીશ દાંત આવેછે. અકલની દાઢ સોળમા વર્ષ પછી આવેછે. દાંત માંહેથી પોકળ છે અને તેમાં જ્ઞાન રજ્જુ હોયછે તે ફૂલેછે ત્યારે બહુ પીડા કરેછે. દાંતને અઠવાડિયામાં એકાદવાર સાબુ લગાડી ધોવા જોઇએ.

દાંતનું દરદ.—દાંત આવે ત્યારે જેમ પીડા કરે છે તેમ જવાની તૈયારી કરે છે ત્યારે પણ વેદના આપ્યા વિના વિદાય થતા નથી. જેને એ દર્દનો અનુભવ થયો નહીં હોય તેને તો એ વેદના કદાચ નજીવી કે

હસવા સરખી લાગે પણ જેને અનુભવ મળેલો છે તે એ બાબતમાં અ-હંકાર કરી શકે નહીં કેમકે એ ઇજા પણ અચ્છી રીતે તોબા તોબા ક-રાવી શકે છે. દાંતના દર્દના મુખ્ય પ્રકાર ત્રણ છે. એક તો નબળા થઇ હાલે છે તે વખતની પીડા, બીજી દાંતના પારા સૂઝી આવે છે ત્યારે, ત્રીજી દાંતની અંદર કીટ હોય છે ત્યારે. ૧ દાંત બહુ હાલતા હોય તો તે પડી ગયા વિના કે કઢાવ્યા વિના છૂટકો નથી પણ જો જરા જરા હા લતા હોય તો નીચે આપેલું મંજન બહુ ફાયદો કરે છે.

હીરા બોળ,	તોલો,	૧
કાથો	,,	૦॥
કપુર	,,	૦।
માયાફળ	,,	૦।
ધોયલો ચાક	ઔંસ	૬

એ દરેક દવાને જુદી જુદી વાટી કપડછાણ કરી મિશ્રિત કર-વી જોઇએ.

આથી દાંતનું દરદ મટે છે એટલુંજ નહીં પણ તેથી દાંત બહુ સ્વ ચ્છ રહે છે અને શ્વાસ સુવાસિત થાય છે. મારા ઘણા +મિત્રોએ એ મંજન અજમાવી જોયું છે અને તેઓ તેની તારીફ કરે છે.

૨. પારા સૂઝી આવ્યા હોય તેનો બહુ સહેલો ઉપાય એ છે કે હ-ળદર અને મીઠું વાટીને તેનું મિશ્રણ સૂઝી આવેલા પારા ઉપર સારી રીતે લગાડી દેવું.

૩. દાંતમાં કીટક હોય તો તેનો ઇલાજ 'લાડેનમ' છે. તમાકુ પણ એ પીડાને કેટલેક દરજે હડાવી શકે છે. પણ આ તો વૈદક શાસ્ત્રના વિ-ષયમાં મેં પગ પસારો કર્યો માટે એમાં આગળ વધવું ઉચિત નથી તેથી ડાક્ટરનો હવાલો આપુછું.

પાચન ક્રિયા—બહુ અચંબો પમાડનારી આ એક ક્રિયા છે. ખો-રાક મોંમાં દાખલ થાય છે એટલે જીભ અને દાંત પોતાનું કામ કરવા માંડે છે. જીભ ખોરાકને ખસેડી ખસેડી દાંતની તળે મૂકે છે અને ચવાઇ રહ્યા પછી તેને ગળાની બારી તરફ હડસેલી દે છે. ખોરાકની સાથે મુખરસ

+ મારા એક મિત્ર મિ. મેરાલીભાઇ માગધ પટેલને મેં એ મંજન મો-કલ્યું ત્યારે તેમણે તેનો ઉપયોગ કરી મને લખ્યું કે એ મંજન વાપર્યાથી મારા દાંતને ઉરસ (જાત્રા) ના જેવો આનંદ પ્રાપ્ત થયો છે.

પોતાની મેળે મિશ્ર થાય છે અને જીભ ગાલ અને દાંતની ગતિ વડે ચ-વાઈને લોચો બને છે તે અન્નની નળી તરફ હડસેલાયા પછી એ નળીની દીવાલમાં રહેલા બારીક અને કોમળ સ્નાયુ ધીમે ધીમે તેને ધકેલીને આગળ ચલાવી એ રતલ પ્રવાહી પદાર્થ સમાઇ શકે તેવી એક કોથળી, (એટલે કે હોજરી) બણી લઇ જાય છે. એ કોથળીને બે કાણાં છે અને તે આડી રહેલી છે. એક કાણું ઊપરની તરફ હોય છે તેમાં ખાધેલું દા-ખલ થાય છે અને બીજું નીચલી બાજુએ છે તેમાંથી તે આંતરડાંમાં જાય છે. નીચેનું કાણું પાચન ક્રિયા વખતે બંધ રહે છે. જ્યારે ખાધેલું દાખલ થાય છે ત્યારે આ કોથળીની ચારે તરફની ભીંત પ્રવૃતિમાં આવી તેમાંથી અનેક તરેહના રસ નીકળી ખોરાકના લોચા ઊપર ઢલવાય છે. આ દરેક કિસમના રસમાં ખાસીઅત તો જુદી જુદી હોય છે પણ તેમ નું કર્તવ્ય એકજ હોય છે અને તે એકે એ લોચાઓને શુદ્ધ બનાવીને લોહીની પદ્ધીએ પહોંચાડવા. દાખલા તરીકે ખોરાક માંહેલો સ્ટાર્ચ, લો-હીની નળીમાં દાખલ થઇ શકતો નથી પરંતુ તેની સાકર થયા કેડે તે દાખલ થઇ શકે છે તેવીજ રીતે ખોરાકના નાઇટ્રોજન વાળા ભાગનું 'પે-પટોન' થયા પછી તેને લોહીની નળીમાં આવકાર મળી શકે છે. ખોરાક હોજરીમાં ગયા પછી તેની આસપાસની ભીંતના સ્નાયુઓમાં રવૈના જેવી ગતિ આવે છે તેથી તે ખૂબ વલોવાય છે તે પછી ઉપર કહ્યું તેમ જઠ-રસ તેમાં મળી જાય છે તેમાંથી પેપટોન અને સાકર બને છે, અને તે હોજરીની આસપાસની ભીંતમાં સોષાઇ જાય છે; અને પછી રૂધિરની ન-ળીઓમાં થઇને તે આખા શરીરમાં ફરે છે. લોહીનો અશુદ્ધ ભાગ એટ-લે કે પ્રવાહી મેલ કેશવાહિની મારફત ચામડીના પડોમાં થઇ પરસેવા રૂપે બહાર આવે છે. વધેલા પ્રવાહી નરમ કૂચા જેવા પદાર્થને હોજરી ધકેલી આંતરડાંમાં ઉતારી દેછે અને ત્યાં પિત્ત તથા એક તરેહનો બી-જો રસ તેની જોડે મળી જાય છે; આમાંથી કેટલોક ભાગ આંતરડાંની ભીંતમાં સોષાઇ જાય છે અને બાકીનો ભાગ મોટાં આંતરડાંમાં પ્રવેશ ક-રી મળ દ્વારે જાય છે.

પાચનક્રિયા ઘણી ખરી નાના આંતરડામાંજ પૂરી થાય છે. મોટા આંતરડાને તો કોઇકજવાર એ મહેનત લેવી પડેછે. જ્યારે શરીર આરો-ગ્ય નહીં હોય અથવા તેલવાળા પદાર્થો જોઇએ તે કરતાં વધારે ખાવા-માં આવે ત્યારે તેને એ મહેનત લેવી પડેછે. ઉપર કહ્યું તેમ ખોરાકમાં-

થી લોહી બનેછે અને તે આખા શરીરમાં ફરેછે. અશુદ્ધ લોહી પાછું ફ-
રી ફેફસા આગળ આવેછે અને ત્યાંથી ઓકસીજન (પ્રાણવાયુ) લઇ શુદ્ધ
થઈ ફરી ચકકર ફરેછે. પ્રથમ એ વાત ડાકટર હારવેએ ઝાહેર કરી. લો-
હીમાં ઘણી જાતના દ્રવ્યોછે. પાણી શિવાય તેમા મુખ્યત્વે ત્રણ દ્રવ્યો છે.
અલબ્યુમિન, ગ્લેબ્યુલિન અને ફૈબ્રિન. શુદ્ધ અલબ્યુમિન ઇંડાની સફેદીમાં
જોવામાં આવેછે. પાણી હજારે ૭૮૫ અંશ જેટલુંછે અને બીજાં મુખ્ય
દ્રવ્યોની સાથે તેનું પ્રમાણ જ્યારે ઓછું થાય છે ત્યારે લાગલીજ તરસ
લાગે છે.

ખોરાકની જુદી જુદી વસ્તુઓને પચવાને કેટલો વખત જોઇએ તે
નીચે બતાવ્યું છે.

	કલાક.		ઉકાળેલું કલાક.		
ચોખા	૧	દૂધ	૨	તાજુ ગોશત (રોસ્ટ)	૩
ઘઊંની રોટલી	૩॥	,, કાચુ	૨॥	,, તળેલું	૪
કાચાં ઇંડા	૨			મરઘી રાંધેલી	૪
હાફબોઇલ	૩			ગાયની જાડી ચરબી	૫॥
પાકાં રાંધેલાં	૩॥				

પાણી.—પાણી ખોરાકનો ભાગ ગણી શકાય. સૌથી સરસ પાણી
કયું? કુવાનું, તળાવનું, નદીનું કે શેનું? સૌથી સરસ પાણી વરસાદનું. વ-
રસાદનું પાણી જમીન ઉપર પડ્યા પહેલાં ઝીલ્યું હોય તો તે સૌથી સ-
રસ છે. પણ દેખીતુ છે કે એ પાણી કાંઈ હમેશ મળી શકે નહીં. તે ક-
રતાં ઉતરતું ઝરાનું પાણી, કેમકે તે પૃથ્વીના ઊંડા પડોમાંથી ગળાઇને
આવે છે. પણ બધા ઝરાનું પાણી ચોખ્ખું છે એમ કહી શકાય નહીં.
જમીનની ખાસીઅત ઉપર બહુ આધાર છે. ઘણા ઝરાઓમાં ખાર હોય
છે. મુખ્ય કરીને મૅગનેશીઆ અને ખડી હોય છે. એવું પાણી ઉકાળ્યા-
થી ચોખ્ખું બની શકે છે. ઉકાળ્યાથી ચોખ્ખું અને હળવું નહીં થાયતો
એમ સમજવું કે તેમાં લાઇમસ્ટોન છે. અને તેનો ઉપાય એ છે કે એવા
પાણીમાં થોડું ચૂનાનું પાણી નાખવું. એમ કર્યાથી લાઇમસ્ટોન બદલીને
કૅારબોનેટ ઑવ લાઇમ થશે અને તે પોતાનીમેળે તળીએ બેશી જશે. પા-
ણીની સૌથી પહેલી પરીક્ષા તો એ છે કે તે હાથમાં લઇ સૂંઘી જોવું. વા-
સ નહીં હોય તો ઘણું કરીને સારૂં હોવું જોઇએ. પણ ખાતરી કરવા મા-
ટે તેનો રંગ જોવો. ચોખ્ખું પાણી રંગરહિત હોય છે પણ તે મોટા જ-

થામાં હોય ત્યારે આકાશના પ્રતિબિંબને લીધે તેનો રંગ આસમાની દેખાય છે. જરા લીલા રંગનો હોય તો હરકત નથી. પણ તેનો રંગ પીળો ભૂરો કે કાળો હોય તો તે પીવા લાયક નથી એમ સમજવું. વાવના કરતાં કૂવાનું પાણી વધારે સારૂં ગણવું જોઇએ, કેમકે વાવમાં તો લોકો ઉતરીને પગ ધૂએ છે તેથી પાણી બગડે છે અને કોઇ વાર તો કપડાંઓ ધૂએ છે તેથી પણ બગડે છે. કૂવો જેમ ઉંડો તેમ તેનું પાણી સારૂં. કૂવો ચામડાં રંગવાના સ્થાનની નજીક હોય જાજરૂ અથવા ખાળ કૂવા તેના પડખામાં હોય તો તેનું પાણી ખરાબ થાય છે. કૂવાની ઉપર અથવા અંદરના ભાગમાં ઝાડ હોય તો તેથી પણ પાણી બગડે છે કેમકે પાંદડાં માંહે પડી સડે છે. કૂવાની અંદર ગોખલા હોય તો પક્ષીઓ તેમાં પોતાના માળા બાંધે છે અને પાણીને અશુદ્ધ કરે છે. પાણી ભરવા માટે લોઢાની બાલદી અને સાંકળ પસંદ કરવા યોગ્ય છે. દોરડામાં મેલ કચરો ભરાઇ રહે છે અને તે પાણીમાં ઉતરે છે. નદીનું પાણી તેથી ઉતરતુ ગણવું જોઇએ. ગંગા, નર્મદા, ઇત્યાદિ મોટી નદીઓનાં પાણી સ્વચ્છ હોય છે. પણ નાની નદીઓનું પાણી પીવામા લેવું નહી. નદીઓ શેહેરો આગળથી જ્યારે વહે છે ત્યારે તેમાં બહુ ગંદુ પાણી મિશ્ર થાય છે, માટે સાવચેતી એટલી રાખવી કે નીચેના ઓવારેથી પાણી પીવું નહીં. તળાવ બહુ મોટું હોય, પાણી પીવા ઢોર ઉતરતાં ન હોય, અને તેમાં લૂગડાં ધોવામાં ન આવતાં હોય, તો તે પાણી પીવામાં હરકત નથી. ટાંકી તથા નાળાંનું પાણી બનતા સુધી પીવું નહી. પાણી હાથમાં લઇ તપાસ કરવા કરતાં કાચના વાસણમાં તેની પરીક્ષા વધારે સારી રીતે થઇ શકે છે. મેલ કચરો તરત દેખાઇ આવે છે. પાણી સ્વચ્છ હોય તો આરપાર સાફ દેખી શકાય છે એટલુંજ નહી પણ સામી બાજુએ ચોપડી ખુલ્લી મૂકી હોય તો તે વાંચી શકાય છે. પાણી ઉકાળવાથી શુદ્ધ થાય છે એ પ્રથમ કહેવામાં આવ્યું છે. ચૂનાનું પાણી મિશ્ર કરવાથી પણ તે સ્વચ્છ બને છે એમ પણ સૂચવેલું છે. તે સિવાય ફટકડી પાણીમાં ફેરવ્યાથી પણ સ્વચ્છ થાય છે. દશ શેર પાણીમાં છ ચોખાભાર ફટકડી નાખવી, પાણી ગાળવા સાધારણ રીતે જાડું કપડું વપરાય છે પણ વિલાયતી ફિલટરો* આવે છે તેમાં ઘણુંકરી કારબન હોય છે તેથી પાણી વિશેષ સ્વચ્છ થાય છે. વિલાયતી ફિલટરોમાં છિદ્રવાળું લોઢું (porous iron) આવે છે તે પાણી ગાળવા કાજે ઉત્તમ સાધન છે, કેમકે તે કચરાને અટ-

કાવે છે એટલુંજ નહીં પણ પાણી માંહેલા નુકસાનકારક રજકણોનો નાશ કરે છે. રેલવે સ્ટેસનો ઉપર ત્રણ માટલાં ગોઠવીને પાણી ગાળવામાં આવે છે તે ઘણા જણના જોવામાં આવ્યું હશે. સૌથી ઉપરના માટલામાં રેતી હોય છે અને નીચે છેદ હોય છે; અને તે નીચેના માટલામાં કોલસાનો જાડો ભૂકો હોય છે અને ત્યાંથી થઇ પાણી સૌથી નીચેનામાં ગળાઇને ટીપેટીપે ઉતરે છે. એ માંહેલા કોલસા ચૂલામાં થતા અંગારાને પાણી વતી ઓલવીને તૈયાર ન કરતાં ભોંયમાં ખાડો ખોદી તેમાં થોડો વખત દાટી દઇ તૈયાર કરવા. રેતી ઝીણી અને ધોળી એ કામમાં સૌથી સરસ છે. એ સિવાય સ્વચ્છ કરવાના ઉપાય નીચે પ્રમાણે છે.

પાણીમાં થોડો પાપડીઓ ખાર નાખવો. ચૂનો ચાક અથવા સીસું હશે તો તે તળીએ બેશી જશે.

લોઢાના સ્વચ્છ તારને પાણીમાં થોડીવાર બોળી રાખ્યાથી પાણી ચોખ્ખું થાય છે.

રેતીને પ્રથમ તપાવી લાલ ચોળ કરી ઠંડી થયા પછી સારી પેઠે ધોઇ નાખી ચાલણીમાં મૂકી તેમાંથી પાણી ગાળવું.

પાણી તપાસ કર્યા વિના ગમે તે ઠેકાણેથી પીવામાં આવે તો અનેક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે; કેટલાક કૂવાનું પાણી એવું હોય છે કે તે પીવાથી ખસ થઇ આવે છે. એવા કૂવાનું પાણી ઊનું કર્યા વિના કદિ પીવું નહીં. કોલેરાના બુરા રોગની ઉત્પત્તિ વિષે હજુ ડાકટરોમાં કંઇક મતભેદ છે. પણ ઘણાખરાનો એવો અભિપ્રાય છે કે પાણીની અંદર એક જાતનાં જીવડાં થાય છે તેમાંથી એની ઉત્પત્તિ છે. એ જીવડાંને બૅસીલસ કહે છે અને તે સંબંધી વાવ્યપ્રાંતના સરકારી કેમીકલ એકઝામીનર મિ. ઇ. એચ્‌હેનકિન કહે છે કે તેઓ કેટલીક રીતે વનસ્પતિને મળતાં આવે છે અને કેટલીક રીતે પ્રાણીઓને મળતા આવે છે. તેઓ બહુ બારીક હોય છે અને ગંદું પાણી એજ તેમનો ખોરાક છે. તેઓ એટલાં તો ઝીણાં હોય છે કે પચાસ જીવડાં એક સીધી લીટીમાં એક બીજાને અડાડીને મૂકયાં હોય તો તેની લંબાઇ માત્ર આપણા વાળની જાડાઇ બરાબર થાય છે. સૂક્ષ્મદર્શક વતી એક એ માંહેલું જીવડું લઇ તપાશીએ તો તેની લંબાઇ વધતી જતી દેખાશે. વધી વધીને તેની લંબાઇ બમણી થશે પછી તેના બે સરખા ભાગ થઇ જશે અને ફરીને દરેક ભાગ પ્રથમની પેઠે વધશે એવી રીતે એમનો વધારો થયાજ કરશે. પાણી જેમ વિશેષ ગંદું તેમ તેમનો વધારો

વિશેષ થશે. ઉપાય તરીકે એ સાહેબ ફટકડીનો ઉપયોગ સૂચવે છે અને પોતાના જાતી અનુભવથી કહે છે કે એક વળા એવા પાણીના કૂવામાં મેં ફટકડી મેળવી હતી અને બહુ થોડી મુદતમાં કૉલેરા મટી ગયો.

થોડાં વર્ષ ઉપર ભુજની પાસે કુકમા નામે ગામ છે તેમાં કૉલેરા ફાટી નીકળ્યો હતો. જે લોકોએ ત્યાંના તળાવનું પાણી પીધું હતું તે બધાઓને એ રોગ લાગુ થયો હતો. ભુજના કેટલાક સવારોએ એ પાણી પીધું હતું અને તેમને પણ કૉલેરા થયો હતો. ઝેરી હવાના કરતાં ઝેરી પાણી એ રોગ ઉત્પન્ન કરવામાં વધારે પ્રબળ છે એતો દેખીતું છે. ફકત ઝેરી હવાથી એ રોગ લાગુ પડી શકે એ માનવું બહુ સંદેહ ભરેલું છે.

કૉલેરાનાં જીવડાવાળું પાણી સાફ કરવાને ફટકડીના કરતાં પોટેશીઅમપર્માંગનેટ વધારે અસરકારક છે એમ એજ રસાયણ શાસ્ત્રી પોતાનો અભિપ્રાય આપે છે. એ વસ્તુ મીઠા જેવી છે અને તેમાં ખાર અને ખનીજ પદાર્થ શિવાય બીજું કશું નથી તેથી હિંદુઓને પણ એ ચીજને ઉપયોગ કરવામાં હરકત નથી. ફકત એક તોલો લઇને કૂવામાં નાખીએ તો તેનું તમામ પાણી જાંબુડા રંગનું થઇ જાય છે. પાણી માહેલા જીવડાં તેમજ મેલ ધીમે ધીમે શોષી લઇને તળીએ બેશી જાય છે ત્યારે પાણીનો રંગ ચોખ્ખો થાય છે.

મુંબઇમાં એ રોગે પ્રથમ ઇસવીસન ૧૮૧૭ દેખા દીધો હતો. પણ તે પહેલાં હિંદુસ્તાનમાં એ હતોજ નહીં એમ કહેવાય નહીં, કેમકે સંસ્કૃત પ્રાચીન ગ્રંથોમાં એ દર્દનું નામ 'મહામારી' અને હિંદીમાં 'વબા' જોવામાં આવેછે. સુશ્રુતમાં એમ લખેલું છે કે એ રોગ અજીર્ણમાંથી પેદા થાય છે.

ખરાબ પાણીમાંથી કેવા કેવા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તે નીચે બતાવ્યું છે:—

જે પાણીમાં ચૂનાનો ક્ષાર હોય અથવા રેતી હોય તેથી પથરી બંધાયછે

પીવાના પાણીમાં ગટરનું પાણી મિશ્રિત થાય તો સનેપાતજ્વર થાય છે.

ક્લોરાઇડ તથા મેગનેસીઅમ હોય તો બદહઝમીઅત થાય છે.

ચીકણી માટી, મળમૂત્ર, અથવા અબરક હોય તો અતિસાર થાયછે.

વળી કેટલાક કૂવામાં એવી રીતના જંતુ હોય છે કે તે પીધાથી વાળા નીકળે છે; ગુજરાતનાં કેટલાંક ગામ એવા કૂવા માટે પ્રસિદ્ધ છે. કેટલાક કૂવાના પાણીથી ખસ નીકળે છે એ પણ જાણીતી વાત છે.

જુદી જુદી જાતનાં ગુણકારી પાણી. સોડાવૉટર, લેમોનેડ, ટૉનીક, ફ્રેડોશાલ, વિચીવૉટર, રાસ્પબેરી, પીકમીઅપ ઇત્યાદિ જે બાટલીઓમાં પાણી આવે છે તેના બે પ્રકાર છે. એક પ્રકારનાં પાણી તો અમુક રોગને હરનારાં છે અને બીજાં શરીરને તાઝગી કે શીતળતા આપનાર છે. સ્વાદમાં સૌથી સરસ પીકમીઅપ (બરફ સહિત) છે. રાસ્પબેરી બીજે નંબરે છે, સોડા વૉટર દસ્ત સાફ લાવવામાં મદદ આપનાર એક નબળું સાધન છે. ફ્રેડ્રિશાલ એસકયુલેપમાં પણ એજ ગુણ કાંઇક વધારે અંશે છે. લીથીઆ વૉટર પિશાબ સાફ લાવવામાં મદદ આપે છે. વાઇલેન કે રાસ્પબેરી ગરમીના દહાડામાં આઇસની સાથે પીવાથી બહુ શીતળતા માલૂમ પડે છે પણ તેની અસર બહુ વાર ટકતી નથી. મધ, પાણી, તથા લીંબુનુ મિશ્રણ એના કરતાં વધારે ટકાઊ અને ફાયદા કારક છે કેમકે એ વડે લોહી પણ સાફ થાય છે; પણ સ્વાદમાં તો બરોબરી કરી શકે નહીં. સોડા, લેમોનેડ, રાસ્પબેરી, ઇત્યાદિ સાંચાની મદદથી કારબોનિક એસિડ હવાથી ભરેલાં, બાટલીઓમાં આવે છે. ફ્રેડ્રિશાલ, એસકયુલેપ, ઇત્યાદિ કુદરતી રીતે ધરતી માતાના ઊદરમાં સંસ્કાર પામી નીકળે છે. વિચીવૉટર પણ સ્વાભાવિક ખનીજ પાણી છે પરંતુ તેમાં જોશ લાવવા તથા વધારે સ્વાદિષ્ટ કરવા કારબોનિકઆસિડ હવા ભરવામાં આવે છે.

તંબાકુ. આ વસ્તુનો જુદી જુદી રીતે ઉપયોગ થાય છે કોઇ બીડી, ચિરૂટ, પાઇપ, કે હુંકો પીએ છે; કોઇ ખાય છે કોઇ સુંઘે છે, અને કોઇ દાતણ કરતાં દાંતે ઘસે છે. ઘણુ કરી એ વસ્તુનો જે લોકો ઉપયોગ કરે છે તેઓ એને વખાણે છે અને જેઓ ઉપયોગ નથી કરતાં તેઓ વખોડે છે હું પૂર્ણ પંકિતમાંછું તેથી મારૂં મનનું વલણ વાંચનાર સહેજ સમજી સકશે તથાપિ ગુણદોષની પરીક્ષા કરવામાં વલણ એક કોરે મુકવા મારે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ પરંતુ પ્રથમ તો એ ચીજ સંબંધી કેટલીક જાણવા લાયક હકીકતનું વર્ણન યોગ્ય દીસે છે.

હાલ હિંદુસ્તાન તેમજ બીજા દેશોમાં જે તંબાકુ વપરાય છે તેની ઊત્પત્તિનુ સ્થાન અમેરિકા છે. અમેરીકાનો શોધ ઇસ.—૧૪૯૨ માં કોલમ્બસે કર્યો તે પછી એ ચીજ તેમજ બટાટા, સરવૉલટર રેલે પ્રથમ ઇંગ્લાંડમાં (ઇ. સ. ૧૫૮૬) લાવ્યો હતો એ જાણીતી વાત છે; ત્યાર પછી એનો ફેલાવો યુરોપ, એશીઆ વગેરે ખંડોમાં થયો. હવે અમેરિ-

કાનો શોધ થયો તે પહેલાં એ વસ્તુ શું હિંદુસ્તાનમાં બિલકુલ જણાયલી નહોતી ? આ સવાલ તપાસવા જેવો છે. પ્રાચીન ગ્રંથો ઉપરથી એમ જણાય છે કે નવી દુનિયાની માહિતી થયા પહેલાં અસલના જમાનામાં આપણા દેશના પર્વતોમાં એક જાતની તમાકુના છોડ ઊગતા હતા અને તેનો ઉપયોગ, ધૂમાડો કરવામાં સૂંઘણી અને બીડીઓ બનાવવામાં થતો હતો. મખઝનલ અદવીઆ નામના મહત્વવાળા ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે "બુકરાત હકીમકે ઝમાનેમેં વાસ્તે દફૂએ [1]વબા કે એક ઘાંસકો મુકરર કીઆ હય કે ઉસકો લાકર બીચ ખંદક અતરાફ શહેર કે જલાકર ધૂંઆ ઉસકા પહોંચાવે. ધૂંઆ ઉસકા બાએસ ઇસ બાતકા હૂઆ કે કિસીકો વબાને અસર ન કિયા. ઔર વોહ ઘાસ એક કલુમસકીથી ઔર યેહ અસર તંબાકુકે મશાબે હય."

એ કિતાબમાં તમાકુના ઘણા ઔષધી ગુણ વર્ણવ્યા છે પણ તેની સાથે આપણને કંઇ કામ નથી, પરંતું એટલું તો દેખીતું છે કે એ ચીજના ધૂમાડાથી કૉલેરા પાછો હઠી જાય છે—હાલના જમાનાના અવલોકનથી પણ એ વાતને પુષ્ટિ મળે છે; દોઢ બે વર્ષ ઊપર એક વર્તમાનપત્રમાં એવી રીતની ખબર હતી કે ઇંગ્લાંડના એક શહેરમાં કોલેરા સખત ચાલતો હતો અને ઘણા લોકો તેના પંજામાં સપડાઇ મૃત્યુ પામ્યા પણ જે લોકો તંબાકુના કારખાનામાં હતા તેમાંથી કોઇને પણ બિલકુલ તે લાગુ પડયો નહીં.

આ ઊપરથી એમ જણાય છે કે [2]અસલ એ ચીજ કે એને બહુ

---

૧. વબા. એટલે જે રોગ વડે લોકોના મૃત્યુ સર્વમય ઝપાટાની ની સાથે થાય તે; ખાસ કરીને કોલેરાને વબા કહે છે. સંસ્કૃતમાં એને મહામારી કહે છે.

૨ નીચેની ત્રણ લીટીઓ ઊપરથી એમ દીસે છે કે, એ વસ્તુનો ઊપયોગ અસલના વખતમાં પણ જણાયલો હતો. વેદનો ઊચ્ચાર તપખીરની ધૂનમાં થયો અને રામે તપખીર સુંઘી રાવણને માર્યો એમ કહેલું છે "પણ એતો ગપાષ્ટકગોળા હાવો જોઇએ.

તપખીર લેઇ મુનીવર તબહી સનકાદિકને મન ધાર્યો,
દત્ત દિગંબર, નારદ સારદ, બ્યાસ લેઇ જબ વેદ ઉચ્ચાર્યો,
યહી તપખીર વસી જબ અવધ પુરી, રામ લેઇ તબ રાવણ માર્યો.

મળતી ચીજ કોઇ હોવી જોઇએ ખરી પણ એનો સાધારણ રીતે ઉપ-યોગ પ્રથમ હોય એમ લાગતું નથી.

તંબાકુ શબ્દ અમેરિકન ટબાકો ઉપરથી નીકળેલો છે અને અમે-રિકાના ઇન્ડીઅન લોકો જે ભૂંગળીમાં નાંખી એ ચીજનો ધૂમાડો લેતા હતા તેને કહેતા હતા, પણ સ્પેનીઅર્ડ લોકોએ એ નામ રોપાને માટે વાપર્યું અને તેવી રીતે આખા યુરોપમાં તેજ પ્રમાણે એ શબ્દનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો. સૌથી ફતેહમંદ ચઢાઇ કરનાર મહાન સિકંદર કરતાં પણ આ રોપાએ મેળવેલી ફતેહ વિશેષ છે. પૃથ્વીની સપાટી ઉપર દેશ કે પ્રાં-ત તો શું પણ કોઇ પણ શહેર કે સો ઘરનું ગામ એવું નહીં હશે કે તેમાં આ રોપાનો ઉપયોગ નહી થતો હોય. મોટા મોટા રાજાઓએ એ વસ્તુની સામે લડત ચલાવી હાર ખાધી છે. ઇંગ્લાંડમાં રાણી ઇલીઝાબેથના વખતમાં એ ચીજ વપરાસમાં આવી, ને તે પછી પહેલો જેમ્સ રાજા થયો તેણે એ ચીજની લોકોને મનાઇ કરી પણ તેથી કંઇ વળ્યું નહીં. એવીજ રીતે હિંદુસ્તાનમાં જહાંગીરે મનાઇ કરી હતી પરંતુ તે પણ નિષ્ફળ થયો. રૂશીઆના ઝારે પણ એવોજ હુકમ બહાર પાડયો હતો પણ આખી દુનિયાને આનંદભેર ધૂમાડા ઉપર નચાવનાર વિરૂદ્ધ, તે ટક્કર ઝીલી શકયો નહી.

ગુણદોષ—ડા. પ્રાઉટે એવો અભિપ્રાય એક ઠેકાણે દર્શાવ્યો છે કે તમાકુ પીવાથી માણસો નબળા પડી જાય છે ને લોહીમાંથી લાલાશ ઘટીને પીળાશ આવે છે. આ વાત આપણા રોજના અનુભવથી તદન વિરૂદ્ધ છે. લાલચોળ અને શરીરે લઠ્ઠ તમાકુ પીનારા એટલા તો સંખ્યાબંધ જોવામાં આવે છે કે ઉપલ્યું કથન માન્ય કરી શકાય તેમ નથી. એકાદ ડાકટરે એવો મત આપ્યો છે કે બીડી કે ચીરૂટ પીવાથી મોં તથા ગળામાં ગ્રંથી નામનો એક ભયંકર રોગ થાય છે. સો બીડી પીનારમાંથી પચાસ સાઠ તો રહ્યા પણ દશ પંદરને એ રોગ લાગુ પડયો હોય તો આપણે આ કથન તરફ કાંઇક વિશ્વાસ બતાવી શકીએ; કદાચ એકલાખમાંથી એકાદ બેને એ રોગ લાગુ પડયો હોય અને તે ઉપરથી એ અનુમાન કોઇ ડાકટરે કર્યું હોય તો કહી શકાતું નથી. પણ એ રોગનું એજ કારણ બ-ન્યું હોય એમ કહેવાને સત્તા શી છે ? જો એજ કારણ હોત તો બીજા બધા નહી તો ઘણા ખરા ચિરૂટ પીનારાંઓ એજ રોગને આધીન થયલા

એજ રોગને આધીન થએલા જોવામાં આવત. ડાકટર ટ્રીચેલ લ-
ખે છે કે તમાકુથી દિલ, ફેફસાં તથા જઠરનાં સ્નાયુ નરમ પડી જાય છે.
આ બાબતમાં કંઇક સત્યતા હોય એમ સંભવે છે, પણ સ્નાયુ નરમ
પડયાથી નુકસાન શું થાય છે તે તેમણે જણાવ્યું નથી. શું એથી શ્વાસ
લેવામાં અડચણ થાય છે? જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે? પહેલા કથનને માટેતો
કંઇ આધાર નથી પણ બીજાને માટે છે. પા, પા, કલાકે જે ધૂમાડો કા-
ઢતા રહે છે તેમની ભૂખ મરી જાય છે, એ વાત સત્ય છે. એના અતિ
શય ઊપયોગથીતો નુકસાન છેજ. કેટલાક કહે છે કે તપખીર સૂંઘવાથી
નાક, અંદરથી ખવાઇ જાય છે. આ વાત માનવાને આધાર મળી આવે છે
તપખીર સૂંઘનારા ઘણાખરાનાં નાક ઘડપણમાં વહયાં કરે છે. કેટલાક ક-
હે છે કે *બીડીથી બહુવાર આગ લાગે છે, તેથી એ વસ્તુ નિંદ્ય અને
વર્જિતછે, આ વચનનો પ્રથમનો ભાગ સત્ય છે. ઘોડા ઊપર બેસનારા ઘણી
વાર તે પરથી પડીજાય છે અને કોઇ વાર મરણ પામે છે માટે એવો
નિયમ કરવો કે ઘોડા ઊપર બેસવુંજ નહીં એ વાસ્તવિક નહીં કહેવાય.
તેવીજ રીતે આ બાબતમાં પણ આટલાજ કારણસર એ ચીજનો ત્યાગ
કરવો એ યોગ્ય નહીં કહેવાય. એમાં બીડીનો દોષ નથી પણ પણ બીડી
પીનારની બે પરવાઇ છે. કેટલાક કહે છે કે હુકકો પીવાથી, સુસ્તી વધે
છે અને ફોકટ વખતનો વ્યય થાય છે. ઘડી ઘડી હુકકો પીવાથી એ બ-
ન્ને દોષ લાગુ પડે છે પણ નિયમિત રીતે દહાડામાં એક કે બે વાર
(ખાસ કરીને જમ્યા પછી) એ ચીજ વાપર્યાથી સુસ્તી આવવાને બદલે
+જાગૃતિ ઉત્પન્ન થાયછે અને પાચન શક્તિને મદદ મળે છે. સારી રીતે
કામ કર્યા પછી જ્યારે તન અથવા મન થાકી જાય છે ત્યારે ધૂમ્રના ચાર
પાંચ ગોટ થાક, અને ચિંતાને ખેંચી હવાને સ્વાધીન કરી દેછે. છીંકણીમાં
પણ એવી કાંઇક અસર છે. "છીંકણી છેલાતણી, જેમ તાણી એ તેમ તાજા."

તમાકુમાં મુખ્ય ત્રણ તત્વ છે. એક નીકોટીન, બીજું તેલના જેવું
પ્રવાહી અને કડવું તત્વ, ત્રીજું તીખાસવાળું તેલ. આ ત્રણે ઝેરી છે. આ

---

* ચિરૂટ કે સીગરેટના ઉપયોગથી આગ લાગવાનો ભય બહુ ઓ-
છો થાયછે માટે તે વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

+ નીચે આપેલા ફારસી વચનમાંથી એક વિશેષ ફાયદો મળી આવેછે.
તમાકુનીથી સીનેરા સફાસ્ત, અગર આવર નફુની કફ ગવારસ્ત.

છેલ્લા તેલને માટે તો એમ કહેવાય છે કે તે એવુંજલદ ઝેર છે કે સાપ ની જીભ ઊપર ફક્ત એક ટીપું મૂકયાથીતે તત્કાળ મરણ પામે છે (અને તેથીજ આ દેશના કેટલાક લેાક કહેછે કે તમાકુ વધારે પીનારને સાપનું ઝેર ચડતું નથી.) માટે એ ચીજનેા ઊપયેાગ કરનારા પોતાને માથે કેટલેા જોખમ ખેંચી લેછે તેનેા તેમણે વિચાર કરવેા જોઇએ આ સિદ્ધાંત તેા કેવળ ઉલટેા છે. એના ઊપરથી જો સિદ્ધાંત કરવા ઇચ્છીએ તેા તમાકુના લાભમાં ઉતરે છે કેમકે તમાકુના ઝેરથી લેાકેા મરણ પામે છે એમ તેા જણાયલું નથી અને એના ઉપયેાગથી સાપનું ઝેર નહીં ચઢે, અથવા ઓછી અસર કરે તેા તે કાંઈ જેવેા તેવેા ફાયદેા નથી. મખજનુલ અદવીયામાં તમાકુના ગુણ વિષે લખતાં એક ગુણ એવેા બતાવ્યેા છે કે જેને સાપ કરડયેા હેાય તે-ને હુક્કાનું પાણી પાવાથી ધણું કરી ઝેર ઉતરી જાય છે. આથી લેાકેા સાધારણ રીતે જે કહે છે તેને ટેકેા મળે છે.

થેાડા દહાડા ઉપર "સેાસાયટી ઑાવ આર્ટસ" ની સભા આગળ હિં-દુસ્તાનના તમાકુના ઉપયેાગ વિષે મિસ્ટર ટ્રિપે ભાષણ કર્યું હતું તે સ-મયે સરજ્યૉર્જ બર્ડવુડે પેાતાના વિચારેા દર્શાવ્યા હતા તે દરમ્યાન એમ કહ્યું હતું કે.

" Tobacco isa material and moral benefit to man and may be described in a sentence as health and virtue made easy.".

એટલે કે તમાકુ પીવાથી માનવીને સાહિત્ય તેમજ નીતિસંબંધી લા-ભ થાય છે, અને જો તેના ગુણનેા સમાસ એકજ વાકયમાં કરીએ તેા તે આ પ્રમાણે છે. "એથી સુખાકારી તથા સદ્ગુણ સહેલાં થઇ પડયાં છે." સરજ્યૉર્જ બર્ડવુડ કહે છે કે જંગલી જાતના લેાકેાની ચાલચલણમાં એ ચીજના ઉપયેાગથી નમ્રતા દાખલ થઇ છે અને વૉન મૉલ્ટના અભિપ્રા-યનેા આધાર બતાવે છે કે એથી વિકાળ સ્વભાવના સીથીઅન લેાકેા શાંત મિઝાજના થયા છે. આ રેાપાની બક્ષીશથી નવી દુનિયા (અમેરિકા) એ જૂની દુનિયા ઉપર મેાટેા ઉપકાર કર્યેા છે એમ તેઓ ધારે છે, અને વિશેષમાં કહે છે કે એ ચીજથી માનવેાની મહેનત હલકી થાય છે અને અવકાશનેા સમય આનંદકારી બને છે—

"Lightening the labour & cheering the leisure of mankind."

એ ચીજના ધુમાડાથી ખરાબ હવા દૂર થાય છે, કોલેરા નાશી જાય છે, સાપના ઝહેરની અસર થતી નથી અથવા બહુ ઓછી થાય છે, મહેનત હલકી જણાય છે, આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે, દસ્ત સાફ આવે છે, દાંતનાં ઝીણાં છીવડાં નાશ પામે છે ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ બાબતો ધ્યાનમાં લેતાં એ ચીજના મધ્યમ ઉપયોગથી કદાચ કાંઇ શરીરને હાનિ પહોંચતી હોય તો તે એવી તો નજીવી છે કે એ થકી થતા ફાયદા આગળ તે ચકલીના એક પીછાનું વજન પણ ધરાવી શકતી નથી. વાંચનારને એ ચીજનો ઉપયોગ કરવા ભલામણ હું કરતો નથી. જેઓ એ વસ્તુ વગર આનંદ મેળવી શકે છે તેમને હું મુબારકબાદી આપુંછું; પણ મારો કહેવાનો હેતુ એટલોજ છે કે દારૂએ જે દાટ વાળ્યો છે અને અફીણે જે અનર્થ કર્યો છે તે પંકિતમાં એ વસ્તુ બિલકુલ મૂકવા લાયક નથી; એટલુંજ નહીં પણ તે હિતકારી છે; અને કેટલાક નિબંધ લખનારા ×કલ્પત ગેરફાયદા ઊભા કરી, આ નિર્દોષ અને નિર્માલ્ય ખર્ચે આનંદ પમાડનાર પદાર્થ ઉપર જે હુમલા કરેછે—તે કૃતઘ્નતાદર્શક અને ધૂમાડા સાથે યુદ્ધ કરવા બરાબર છે

ડબલ અથવા પાંઉ રોટી. મુંબઇમાં એ વસ્તુનો બહુ બહોળો ઉપયોગ થાય છે. સાધારણ રોટલી કરતાં એ વધારે સ્વાદિષ્ટ તથા વધારે સહેલાઇથી પચી શકે તેવી છે. પણ એ રોટી કંઇ દરેક ઠેકાણે મળી શકતી નથી. વળી દરેક જણના ખપમાં આવી શકે તેમ પણ નથી. ઘેર આગળ બનાવેલી ખમીરી રોટલી પણ લગભગ તેટલીજ સ્વાદિષ્ટ અને ગુણકારી થઇ શકે છે. શેકવાને બદલે તે ઘીમાં તળવી જોઇએ. એમ કર્યાથી તે ફૂલે છે અને મઝા આપે છે. ખમીરવાળા લોટમાંથી થોડો થોડો

×એથી ઉલટી રીતે કેટલાક લોકો કલ્પિત ફાયદા જોડી કાઢે છે તેનો નમુનો નીચે આપ્યો છે.

" તમાકુ કશીદન દો નફ્લસ્ત સવાબ, ન તંગીએ ગૂરો ન દોઝખ અઝાબ. આમાં બે ફાયદા બતાવ્યા છે.

૧. તમાકુ પીનારને કબરમાં તંગી એટલે કે સંકડાશ ભોગવવી પડતી નથી.

૨. તે નર્કમાં કદી જાયતો તેને ત્યાં દેવતા ઇજા પહોંચાડશે નહીં. (તમાકુની સાથે દેવતા જોડે રાત દહાડો પરિચય હોવાને લીધે તે પરલોકમાં દઝાડી પીડા નહીં આપે એવી કલ્પના કરેલી જણાય છે)

ફક્ત વિનોદ અર્થે આ બેત રચાયલો હોય એમ સંભવે છે.

રોજ બીજા દહાડાને માટે રાખી મૂકવામાં આવેતો લાંબી મુદત એ સ્વાદ ચાલુ રાખી શકાય છે.

જે ડબલ રોટી 'બ્રાઉનબ્રેડ' કહેવાય છે તેમાં થુલાનો કેટલોક ભાગ હોવાથી આલ્બ્યુમેન ઓછું હોયછે એ રોટલી જલદી પચે છે અને દસ્ત ખુલાસે લાવે છે. અમદાવાદમાં જે કઠણ પાંઉ બને છે અને જે પાંઉબિસકીટને નામે ઓળખાય છે તે ઘણા દહાડાસુધી બગડ્યા વગર રહી શકે છે. ચાહના કરતાં દૂધની સાથે તે વધારે લિજ્જત આપે છે.

અનાજની જાતો–અનાજની મુખ્ય + બે જાતો છે. ઘઉં, ચોખા, જુવાર, બાજરી, મકાઇ ઇત્યાદિ ઘાસની જાતનાં અનાજ ગણાય છે. કેમકે એનું ઉગવું વધવું ઇત્યાદિ ઘાસની ઢબનું છે. એ તમામ એકદલ વનસ્પતિછે.

દ્વિદળ અનાજમાં ચણા, તુવેર, અડદ, મગ, મઠ, વાલ, વટાણા ઇત્યાદિનો સમાસ થાય છે. એમાં નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થનો ભાગ પહેલી જાતનાં અનાજ કરતાં બહુ વધારે છે અને સ્ટાર્ચનો ભાગ ઓછો છે. ચરબીનું તત્વ તેમજ ખનીજ પદાર્થનું તત્વ પણ વધારે છે. કોષ્ટકમાં દાલ શબ્દ વાપર્યો છે તે દ્વિદલ અનાજને બદલે ટુંકું નામ છે. પ્રથમ કહેવામાં આવ્યું છે કે ઘઉં સૌથી વધારે પૈષ્ટિક છે. પરંતુ કહેવાનો હેતુ એ છે કે એક દલ અનાજમાં તે સૌથી પૈષ્ટિક છે. ચોખા સૌથી ઓછા પુષ્ટિકારક કહેવામાં આવ્યા છે તે સાધારણ રીતે વપરાતા અનાજ સંબંધે સમજવું. કોદરા કે નાગલી કરતાં તે ઓછા પૈષ્ટિક છે એમ ન સમજવું.

નાગલીમાં નાઇટ્રોજનવાળું તત્વ ફક્ત સાત ટકા છે. એ અનાજ બહુ તુચ્છ ગણાય છે. કચ્છીમાં કહ્યું છે કે "નાગલીસે નેહ નકજે, પચેતાં સુધી પાણી ડીજે વઢે કુટે વાયમે વિજજે." એટલે કે નાગલી ઉપર પ્રીતિ ન રાખવી પાકે ત્યાં સુધી પાણી આપવું અને કાપ્યા પછી તેને કૂવામાં નાખવી.

નાગલીમાં એક ગુણ સારો છે, સૌ અનાજ કરતાં તે ટકાઉ વધારે છે. એટલે કે લાંબી મુદત સુધી બગડ્યા વિના તે રહી શકે છે અને તેથીજ દુઃકાળને માટે તેને સંઘરી રાખવામાં આવે છે.

દ્વિદળ અનાજમાં નાઇટ્રોજનવાળું તત્વ તુવેરમાં સૌ કરતાં ઓછું

+ ત્રીજી જાત તેલવાળા અનાજની છે અને તેમાં તલ, અળસી, સરસી ઇત્યાદિનો સમાસ થાય છે.

છે. અને મજુરમાં સૈા કરતાં વધારે છે.

પુષ્ટિકારક ખેારાક ખાવાની હદ—પુષ્ટિકારક ખેારાક ખાવામાં એટલું યાદ રાખવા જેવું છે કે જેમાં વીસ ટકા કરતાં વધારે આલબ્યુમેન હેાય તે હલકા ખેારાકની સાથે મિશ્ર કર્યા વિના લેવેા ન જોઇએ.

ગ્લુટેન તથા કેસીન આલબ્યુમેનના પ્રકાર છે. ગ્લુટેન શું છે તે નીચેના સાદા પ્રયેાગ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાશે. એક ગ્લાસની ઉપર જાડું કપડું મૂકી તેના ઉપર ઘઉંનેા લેાટ રાખી પાણી રેડવું અને લેાટને હાથવડે મસળવેા. કેટલેાક ભાગ ગ્લાસની અંદર જશે અને કેટલેાક બહાર રહેશે—બહાર રહેશે તે ગ્લુટેન સમજવું.

એક એાસપિટલ આસીસ્ટંટે મને કહ્યું કે લેાકેા કહે છે કે ઈંડાની સફેદી બાદી કરે છે પણ એમાંતેા આલબ્યુમેન પેાણેાસેા ટકા કરતાં વધારે છે અને તે બહુ પુષ્ટિકારક છે પણ કહેનારે ભૂલ એટલીજ કરી કે એમાં જોઇએ તે કરતાં બહુ વધારે આલબ્યુમેન છે તેથીજ તે વાયડું કે બાદી કારક છે.



૨. ઉંઘની કૂંચી.

(અગરઆં તુર્ક શીરાઝી અથવા ખલકનારે ખુદા ખાવિંદ એ રાહ)

અજબ જેવું, અજબ જેવું, તને લોકો બહુ ઝંખે;
મરણ દ્વારે તું લાવે છે, છતાં લોકો તને ચાહે.
ફકીરો રાય મીરોને, વહાલી તું નિશે લાગે;
ગરીબોને નવાજે છે, છતાં રા રંક બને ચાહે.
અવર બાળો રમાડીએ, બલા છે બાળ આ તારો;
બનાવે છે, રડાવે છે, છતાં સૌ જન કને ચાહે.
અજબ દેવી, અજબ બાળક, નમસ્કારો તને છાજે;
જનમ ગુણ ગાઉં હું તારો, અગર રાતે મને ચાહે.

બહુ આશ્ચર્યકારક છે કે લોકો તારા દર્શન માટે વલવલે છે, તું છેક મરણના દ્વાર આગળ પહોંચાડે છે, છતાં લોકો તને ચાહે છે. ગરીબ લોકો, રાજા તેમજ અમીરોને તું રાત્રિ વેળાએ વહાલી લાગે છે. ગરીબો ઉપર તારી વિશેષ મહેરબાની છે, છતાં રાજા કે રંક બન્ને તારા ઉપર પ્રીતિ રાખે છે.—બીજા બાળકોને તો અમે રમાડીએ છીએ, પણ તારો પોર્યો તો બલા છે. એ અમને રમકડું સમજી હાંસી પાત્ર કરે છે, ને અમને એવી ભૂલથાપ આપે છે કે પાછળથી અમને વિમાસણ થાય છે કે આવી નહીં માનવા જેવી બાબત અમે કેમ માની. કોઈ કોઇ વાર એ અમને વિના કારણ રડાવે છે. તારો છોકરો આટલું આટલું અમને દુઃખ દેછે છતાં તું બાળક રહિત આવે કે સહિત આવે તેની દરકાર કર્યા વિના તને સૌ જન પોતાની પાસે ઇચ્છે છે. તું વિચિત્ર દેવી છે, અને તારો દીકરો પણ તેવોજ વિચિત્ર છે તને તો નમસ્કારો છાજે છે. હે દેવી! તું જો મને રાતે ચાહે તો હું હયાતીનો દમ છે ત્યાં સુધી તારો ઉપકાર માનું.

આખા દહાડાનો શરીરનો ઘસારો પૂરો પાડવા તેમજ તમામ અવયવોને વિશ્રાંતિ આપવા ઊંઘની અગત્ય છે. બહુ જેમને ચિંતા છે, તેમને ઊંઘ ઓછી આવે છે. બહુધા પ્રપંચી મહીપતિઓ કે તેમના પ્રધાનોને એ દેવીના મીઠા પ્રસાદથી ભાગ્યહીન રહેવું પડે છે. ઇંગલાંડનો ચોથો હેનરી રાજા નિદ્રાને માટે ખેદયુક્ત કેવી રીતે ટળવળે છે, તેનું ચિત્ર શેક્સપીઅરે બહુ અચ્છી રીતે આપ્યું છે.

How many thousand of my poorest subjects
Are at this hour asleep ! O Sleep ! O gentle sleep !
Nature's soft nurse, how have I frighted thee
That thou no more wilt weigh mine eye-lids down
And steep my senses in forgetfulness ?

* * * * * * *

Canst thou, O partial sleep ! give thy repose!
To the wet sea-boy in an hour so rude
And in the calmest and most stillest night,
with all appliances and means to boot
Deny it to a King?

અર્થ;—મારી રાંકમાં રાંક રૈયતમાંથી કેટલા હજાર લોકો આ ઘડીએ ઊંઘતા હશે. હે નિદ્રા ! કોમળ નિદ્રા ! કુદરતની નાજુક આયા, મેં તને શી રીતે ભડકાવીછે કે તું મારી આંખનાં પોપચાં ઢાળી દેતી નથી, અને મારી ઇંદ્રિયોને વિસ્મૃતિમાં ઝબોળતી નથી ? અરે પક્ષપાતી ઊંઘ ! તું ભીંજાયલા ખારવાને ઉછળતા દરિયામાં વિશ્રાંતિ આપી શકે છે, અને એક રાજાને, અત્યંત સ્વસ્થ અને શાંત રાતે, બધી રીતની સગવડ અને સાધન હોવા છતાં, તેજ વિશ્રાંતિ આપવા શું ના પાડશે ?

મીઠી ઊંઘ ! તારી કીમત કેમ અંકાઇ શકે ? મોટા મોટા બાદશાહો તારે માટે તરસે છે. હે અદ્ભૂત દેવી, તારી પ્રસાદી માટે કોણુ ઇચ્છાતુર નહીં હોય ? પણુ શું એ પ્રસાદી કુદરતી બખશિશ છે કે જે કોઇ ઇચ્છા કરે તેને અમુક આરાધના વડે પ્રાપ્ત થઇ શકે ? આનો ઉત્તર હવે પછી આપવામાં આવશે. પ્રથમતો ઊંઘ વખતે શરીરની સ્થીતિ કેવી થાય છે, તેનો કયો વ્યાપાર ચાલુ રહે છે અને કયો બંધ પડે છે કિંવા મંદ પડે છે તે તપાસવું યોગ્ય જણાય છે.

પ્રાણીની ઝિંદગી અને વનસ્પતિ ઝિંદગી વચ્ચે મોટો ફેર એછે કે એકમાં ઇચ્છા છે અને બીજીમાં નથી. નિદ્રા સમયે પ્રાણીની સ્થિતિ વનસ્પતિના જેવી થઇ રહેછે. જાગૃત અવસ્થામાં મગજ શરીરના અવયવો ઉપર સત્તા ચલાવે છે પણુ ભર ઊંઘમાં તે પોતાનો તમામ અખત્યાર

તાજી દેછે. સ્વપ્ન વેળાએ મગજનો થોડો‡ભાગ અપૂર્ણ રીતે પોતાનો અમલ ચલાવતો હોય એમ અનુમાન કરી શકાયછે, કેમકે તે વેળાએ અનેક તરંગ ઉત્પન્ન થાયછે, અને બહુધા તે ઢંગધડા વિનાના હોયછે.

પૂર્ણ નિદ્રા સમયે ફકત ત્રણ ક્રિયાઓ ચાલુ રહે છે. લોહીનું ફરવું, શ્વાસોશ્વાસ, અને છાતીનો ધબકારો. ત્રણે ક્રિયાઓ બહુ ધીમી ચાલેછે.

ઊંઘમાં શરીરની ‡ગરમી એકાદ ડિગ્રી ઓછી થાયછે અને ભરઊંઘમાં લગભગ બે ડિગ્રી કમી થાયછે. ઉપર કહ્યું તેમ લોહીનું ફરવું મંદ થાયછે તેથી નાડી ધીમી પડી જાય છે.

અવલોકન ઉપરથી એમ સિદ્ધ થયું છે કે ઊંઘ વખતે માણસનું ભેજું જરા સંકોચાઇ જાય છે અને જાગૃત અવસ્થામાં ફરી તે વિસ્તાર પામે છે. ડૅંડી પોતાના 'ધી ફીલૉસોફી ઑવ મિસટરી' નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે મૉંટપેલીઅરમાં તેણે એક સ્ત્રી જોઇ હતી, તેની ખોપરીનો થોડો ભાગ જતો રહ્યો હતો તેથી તેનું ભેજું ખુલ્લું દેખાતું હતું. ભરઊંઘમાં તે માંહે પેશી જતું હતું. સ્વપ્ન વખતે તે જરા ઉંચુ ચડી આવતું હતું, અને જાગૃતિમાં બહાર નીકળી આવતું હતું.

જાડા માણસોને જલદી ઊંઘ કેમ આવે છે?—આ પ્રશ્ન તપાસવા યોગ્ય છે. ચરબી બહુ એકઠી થયાથી પેટ ને ફેફસાં તથા હૃદયની વચ્ચે જે પડદો છે તે ઉપરની બાજુએ ચડેલો રહે છે, તેથી ફેફસાંની ક્રિયા મંદ ચાલે છે; વિશેષ કરીને જ્યારે તેઓ બહુ અહાર કરે છે ત્યારે એ પડદો ફેફસાંની ઉપર વધારે દબાણ કરે છે અને પરિણામ એ નીપજે છે કે લોહીનું ફરવું ધીમું પડી જાય છે અને તેથી ઊંઘને ઉત્તેજન મળે છે.

છોકરાને ઊંઘ શા કારણથી આવે છે?—એ સવાલ પણ તપાસવા જેવો છે. પ્રથમ દારૂની અસર એવી થાય છે કે લોહી બહુ જોરથી ફરે છે અને તેથી પ્રાણવાયુનો એટલો મોટો જથ્થો મગજને પહોંચે છે કે તેનું દ્રવ્ય જલદી જલદી ક્ષીણ થાય છે અને તે કારણને લીધે શરીર ઉપર અમલ ચલાવવાના કામને તે નાલાયક થઇ પડે છે, પણ આ કંઇ ખરી ઊંઘ નહીં કહેવાય. એમાંથી કોઇ વાર છેવટની ઊંઘ પણ નીપજે છે. અફીણની અસર બહુ જુદી રીતની છે. તે હૃદય અને

---

‡ માણસની શરીરની ગરમી તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં લગભગ નવાણું ડિગ્રી હોય છે. ૯૮·૪

ફેફસાંની ગતિને ઘટાડી દેછે, તેથી સ્વાભાવિક ઊંઘને તે વધારે ગળતી આવે છે; પરંતુ એ નિદ્રા પણ કંઇક જોખમભરેલી છે.

ટટાર સ્થિતિમાં ઊંઘ આવતી નથી તેનું કારણ શું?—કારણ કે હૃદયથી માથા સુધીનો લોહીનો સ્તંભ વજનમાં આશરે રતલ પાંચ હૃદયના ઉપર બોજા રૂપે રહે છે, તેથી એ સ્થિતિ ઊંઘને અનુકૂળ નથી.

શ્રીમંત વેપારીનો દિન ગુજારો.—ઘણુંકરીને તે નવ વાગ્યાના શુમારે પથારી છોડી ઉઠે છે. સવારની જરૂરી ક્રિયાઓ કર્યા પછી તે દશેક વાગે નાસ્તો કરે છે ને તે પછી પેઢીએ જાય છે. ત્યાં ટપાલના કાગળો જોઇ જવાબો લખવાના હોય તો મુનીમ કે મહેતાને લખવા કહે છે. તેમને કસુર બદલ કે વિના કસુર ધમકાવે છે, બીજાઓને ઉદાસ કરે છે, અને પોતે પણ ઉદાસ રહે છે. પછી દોઢેક વાગે ફરી જમવા બેસે છે પણ ભૂખ તો હોય કયાંથી કે જમવાનું ભાવે; તેથી બની શકે એટલા બૂક હડસેલી દેછે અને ઘડી વાર પછી કુદરતી કાનૂન ઓળંગી બે કલાક ધોળા દહાડાને કાળી રાત સમજવા આંખો મીચી પ્રયત્ન કરે છે. ચેન મેળવવા ફાંફાં મારી, પણ બેચેની હાંસલ કરી ઉઠે છે. પછી ફરી ચારેક વાગે પેઢીપર જાય છે. ત્યાં પોતાના મુનીમ જોડે વેપાર સંબંધી વાતચીત કરે છે અને દલાલોની જોડે રગજગ કર્યા પછી એકાદ બે સોદા કરે છે અથવા દલાલ નહીં આવ્યો હોય તો ગપાટા માર્યા કરે છે. સાંજના સાતેક વાગે ગાડીમાં ફરવા નીકળે છે. ગુજરાત કે કચ્છના ખડબચડા રસ્તા હોય તો મરજી ઉપરાંત પોતાની મેળે કંઇક કસરત થાય છે, પણ મુંબાઇના હથેળી જેવા સપાટ રસ્તા ઉપર ગાડીમાં ફરવું એ કાંઇ કસરત ન કહેવાય. ઘેર આવ્યા પછી ફરી રૂચિ વગર જમવું પડે છે અને તે પછી પલંગ ઉપર ઊંઘને માટે તરફડીઆં મારે છે. પાછલી રાતના કદાચ બે ત્રણ કલાક ઊંઘ આવે છે, વહાણાની કુદરતી ખુબીથી બેનસીબ રહે છે અને ફરી મોડો ઉઠે છે. આ વર્ણન અલબત્તા બધાને નહીં પણ સેંકડે પચાસથી વધારે વેપારીઓને તો લાગુ પડે છે. વળી કેટલાક કરોડપતિઓ પુષ્કળ અહારથી ભારે શરીર થઇ જવા સબબે દિનભર ઘરમાં કે બંગલામાં ગોંધાઇ રહે છે. આરામખુરસી, કોચ, કે પલંગ આરામ માટે અજમાવે છે પણ આરામને ભેટવા જેમ જેમ નજીક જાય છે, તેમ તેમ, સોનાનો કુરંગ રામચંદ્રજીથી વેગળે વેગળે ખસતો હતો તેમ, તે છેટે નાસતો જાય છે. કવિ કાઉપરે આસાયશને 'coymaiden' એટલે

શરમાળ કુમારિકા કહી છે તે બરાબર લાગુ પડતું વિશેષણ છે. જેઓ લગભગ આખો દહાડો કંઇ કામકાજ વગર પાનાં રમવામાં કે ગપાટા ચલાવવામાં ગુજારે અને પછી આસાયશ ઇચ્છે તેમને તે મળે કયાંથી? કોચ કે પલંગમાં તે સંતાઇ રહી નથી કે તેને ખેંચી કાઢે. જીવતર તેમને તો બોજા રૂપ થઇ પડે છે અને નીચે આપેલાં વચનો તેમનાં મુખમાંથી નીકળે તો તે નવાઇ નહીં ગણાય.

ખલ્ક કે' આરામ ખુરસી, કયાં એમાં આરામ;
નથી આરામ એ ચીજમાં, નહીં છાજે એ નામ.
બાળ નામ ખુરસીતણું, કોચે મળે કરાર;
એમાં પણ દેખું દગો, કરાર નહીં આ વાર.
લાંબો થઇ પોઢું પલંગ, સુખ એમાં નિરધાર;
ન થયું સુખ પીડા અતિ, ધિક મારો અવતાર.

ખેડુતનો દિન ગુજારો—સવારમાં સુર્યોદય પહેલાં તે ઉઠે છે અને હાથ મોં ધોઇ પરોઢીયાની ખુશનુમા લેહેકીનો લાભ લઇ પક્ષીઓનું મધુર ગાયન શ્રવણ કરતો, વનસ્પતિ ફૂલની સુગંધ લેતો તે હીંડતો, કૂદતો, દોડતો ખેતરે જાય છે. આની અસરથી આખો દહાડો તેનું મન મગન રહે છે. ઉદાસી કે રીસ તેનાથી દૂર નાસે છે. સત્ય કહ્યું છે કે

The spleen is seldom felt where Flora reigns,
Tne lowering eye, the petulance the frown,
and sullen sadness that o'ershade,
Distort and mar the face of beauty when no cause,
For such immeasurable woe appears,
These Flora banishes.

અર્થ—જ્યારે પુષ્પદેવી રાજ્ય કરે છે ત્યારે ઉદાસી કવચિતજ થાય છે. ક્ષીણ થતી આંખ, ચીડીયાપણું, ગુસ્સો, અને ખીજવાઇને થયેલી ઉદાસી જે ખુબસુરત ચહેરા ઉપર છાયા રૂપે રહે છે, તેને મચેડી નાંખે છે, અને તેને બેડોળ કરે છે તે બધાને, (જ્યારે આવા અમાપ દુઃખને માટે કંઇ પણ કારણ દેખાતું નથી ત્યારે) પુષ્પદેવી નસાડી મૂકે છે. પછીથી ખેતરમાં તે હળ ખેડે છે અથવા વાવણી કે કાપણી કરે છે. બપોરે ખુબ ભૂખ્યો થાય છે ત્યારે તેની સ્ત્રી કે કોઇ સગુંવાહાલું તેને માટે ખાવાનું લઇ આવે છે. મેહેનતને લીધે તે રૂચિથી ખાય છે અને

ઘડી અધઘડી બેશી ફરી પોતાના કામમાં મચ્યો રહે છે. સાંજે થાકીને ઘેર આવે છે તેથી વાળુ પણ સ્વાદથી કરે છે. થોડો વખત તે કુટુંબની સાથે વાતવિનોદ કે ભજન ગાવામાં ગુજારે છે અને પછી ઘસઘસાટ ઊંઘે છે.

દરેક માણસ કંઇ ખેતીનો ધંધો નહીં કરી શકે, પણ કહેવાનો હેતુ એ છે કે માણસને કસરત અવશ્ય જોઇએ.

સૂવાનો સમય.—નવ અને દશની અંદર સૂવાનો વખત પસંદ કરવા યોગ્ય છે. કેટલાક લોકો બાર એક વાગ્યા સુધી ગપાટા ચલાવી ઊંઘનો ઘાત કરે છે અને પછી તેને સજીવન કરવા મહેનત લે છે તેમાં વખતે બાકીની અડધી રાત ખોઇ દેવી પડેછે. ઑલ્ફ્રેડ ધ ગ્રેટે પોતાના વખતના ત્રણ સરખા ભાગ કર્યા હતા; આઠ કલાક ઊંઘ, અહાર અને કસરત માટે રાખતો; બીજા આઠ દુનિયાના કામકાજ માટે; અને બાકીના આઠ બંદગી માટે. વખતની આ વ્હેંચણ ડહાપણભરેલી છે; પરંતુ એ મહાન બાદશાહે નિદ્રાને માટે જોઇએ તે કરતાં કંઇક ઓછો વખત રાખેલો ગણાય, કેમકે અહાર અને કસરતના અઢી કે ત્રણ કલાક બાદ કરીએ તો બાકી નિદ્રાને માટે ફક્ત પાંચ કે સાડાપાંચ કલાક રહે છે. પુખ્ત ઉમરના તન્દુરસ્ત માણસને માટે લગભગ સાત કલાક આરામના જોઇએ. બચ્ચાંઓને અને માંદા માણસોને એથી વધારે કલાક ઊંઘની જરૂર છે. સર વીલીયમ જોન્સે પોતાના વખતની ઊંઘને અંગે વધારે ડહાપણભરેલી વ્હેંચણ કરી હતી.

Six hours to law, to soothing slumber seven,
Ten to the world allot, and all to Heaven.

અર્થ—છ કલાક કાયદાના અભ્યાસને, સાત કલાક શાંતિ આપનારી ઊંઘને, દુનિયાના વ્યવહારને દશ, અને બધા કલાક (એટલે બાકીના બધા) પરમેશ્વરને દો.

જે લોકો વખતમાં કરકસર કરી માત્ર ચાર કે પાંચ કલાક સૂએ છે તેઓ દહાડે જોઇએ તેવી ચપળતાથી કામ કરી શકતા નથી, અને બહુ સારી તન્દુરસ્તી ભોગવે એવું જવલ્લેજ બને છે. આરામના સાત કલાક એ કુદરતનું એક કરજ છે અને તે આપવુંજ જોઇએ. જેઓ બપોરના કલાક બે કલાક આળોટે છે તેઓ રાતની મધુર ઊંઘની મજા અનુભવી શકતા નથી. અણસમજુ બાળકો ઘડી ઘડી સેવ, ચણા વી-

ગેરે ધૂળધાણી ખાઇ ભૂખને બગાડી દે છે અને ખરા ભોજનનો વખત થાય ત્યારે સ્વાદથી જમી શકતા નથી, તેવુંજ પરિણામ બપોરની ઊંઘનું છે. ખરૂં છે કે ઉનાળામાં બપોર વખતે ઊંઘવા મન બહુ લલચાય છે પણ તેની સામા થવામાં તંદુરસ્તી અને ચાલાકીનું રક્ષણ રહેલું છે. આ-ગલી રાતનો ઉજાગરો હોય કે શરીર સારૂં ન હોય તેની વાત જુદી છે.

બાળકોને માટે નવથી દશ કલાક ઊંઘની જરૂર છે.

સૂવાનું સ્થળ.—પ્રથમ તો ઓરડો હવાદાર જોઇએ; પલંગ કે ખાટલાનો માથા તરફનો છેડો બીજા છેડા કરતાં જરા ઉંચો જોઇએ; કેમકે ઊંઘ માટે માથામાંથી લોહી ઓછું થવાની જરૂર છે. ઇંટ કે લાકડાના બે કડકા પાયા નીચે રાખ્યાથી એ ગરજ સરે છે. ડૉકટર કારપેન્ટર પોતાના "મેન્ટલ ફીલૉસોફી" નામના ગ્રંથમાં કહે છે કે "The state of sleep is essenlially dependent upon a reduction of the enormous blood supply which is an essential to the functional activity of the brain," એટલે કે "મગજ પોતાનું કામ ચાલાકીથી કરે તેને માટે જે પુષ્કળ લોહીના જથ્થાની જરૂર છે તે કમી થવા ઉપર અવસ્ય કરી ઊંઘની હા-લતનો આધાર રહેલો છે.' ડૉકટર હિન્ટન લખે છે કે—

"From experiments upon lower animals by Donders, Kussmaul, Jenner, Durham and Hammond, and from their arguments, it is now the most generally received opinion that sleep is caused by a withdraw al of the blood from the brain."

મતલબ કે ડૉન્ડર્સ, કસમૉલ, જેનર ઇત્યાદી ડૉકટરોએ પ્રાણીઓ ઉપર પ્રયોગો કર્યા છે, તે ઉપરથી એવો મત સ્થાપિત થયો છે કે મગ-જમાંથી લોહી ઓછું થયાથી ઊંઘ આવે છે. પથારી બીજે ત્રીજે દહાડે તડકામાં સૂકવવી જોઇએ. શિયાળામાં કેટલાક લોકો ગોદડી લઇ આખું શરીર ઢાંકી દે છે તે નુકસાનકારક છે, કેમકે તેમ કર્યાથી શ્વાસ માટે ચોખ્ખી હવા મળી શકતી નથી. મોઢું કે નાક તો ખુલ્લું રાખવુંજ જોઇએ. માથા ઉપર ઓઢવાને માટે જુદી ચાદર કે હલકું લુગડું રાખવું જોઇએ. માથું ઢાંકવાને ગરમ લુગડું નહીં ઓઢવું. સુતા વખતે લુગડાં પણ બીજાં પહેરવાં જોઈએ અને તે બીજે ત્રીજે દહાડે બદલવાં એટલુંજ નહીં પણ

તે રોજ તડકે સૂકવવાં જોઈએ, કેમકે દહાડાના કરતાં રાતે પરસેવો વ-
ધારે છુટે છે. બીજા અનેક ગુણ ધરાવવાની સાથે સૂર્ય એ મહા બળવાન
ગંદકી ચૂસનારો બ્લૉટીંગપેપર છે. પથારી એવી રીતે કરવી જોઇએ કે
પવન એકદમ મોં પર ન આવે પણ બાજુએથી થોડો થોડો આવે. દીવો
બહુ પાસે હોવો ન જોઇએ ને તે ઝાંખો જોઇએ. સૂવાનો ઓરડો શાંત
જોઇએ. ગરબડથી ઊંઘને ખલેલ પહોંચે છે. પરંતુ છેટેથી એકજ તરેહનો
અવાજ આવતો હોય, જેમકે નદીનું વહેવું, દરિયાના મોજા; તો તે સામા
ઊંઘને મદદ કરે છે. બચ્ચાંઓને હાલરડાંથી ઊંઘ આવી જાય છે તેવીજ
રીતે ઉપર કહેલા અવાજથી પુખ્ત ઉમરના માણસોની ઊંઘને ઉતેજન
મળે છે.

સ્વપ્નાં—સ્વપ્નું એ કંઈજ નહીં પણ વિચારોનો ઓડકાર છે. આ-
પણે કહીએ છીએ કે અન્ન તેવો ઓડકાર; તેવીજ રીતે એમ પણ કહી
શકાય કે જેવા "વિચાર તેવાં સમણાં" અથવા "ખ્યાલ તેવા ખ્વાબ"
ખાધા કેડે લગભગ બે કલાક પછી સૂવું જોઇએ, કારણ કે પાચનક્રિયા
પહેલવહેલાં ઝપાટાબંધ ચાલે છે. તેથી ખાઇને તુરત સૂઇ રહેવાથી
સમણાં આવે છે. સમણાંનું બીજું કારણ ફિકર છે. જેઓને ફિકર
વધારે હોય છે તેઓને સમણાં વધારે આવે છે. દહાડે અથવા થોડા
દહાડા દરમ્યાન જે કાંઇ જોયું હોય, વાંચ્યું હોય સાંભળ્યું હોય
અથવા જે બાબત વિચાર કર્યો હોય તે પ્રતિબિંબ રૂપે સ્વપ્નામાં
નજર આગળ ખડું થાય છે. કોઇ વાર એવા કઢંગા બનાવો સ્વપ્ન દર-
મ્યાન જોવામાં આવે છે કે જાગૃતિમાં આવી આપણને તે સંબંધી બહુ
ગૂચવાડો થઇ પડે છે કે આ અદ્દભૂત ખેલ શી રીતે બન્યો. "આવી રી-
તનો વિચાર કોઇવાર મારા મનમાં આવ્યો નહોતો, આવો બનાવ બનવાનો
સંભવજ નહીં, આવો બનાવ અકલ કબૂલ કરી નહીં શકે છતાં આ મેં શું
જોયું." પરંતુ લાંબો વિચાર કર્યાથી તેનું કારણ શોધી શકાય છે. થોડા
મહિના ઉપર મારો મુકામ દાહોદમાં હતો તે વખતે સ્વપ્નમાં મને એક
વિચિત્ર દેખાવ નજરે પડયો હતો તે એ હતો કે એક પીળો વીંછી એક
બિલાડીની સાથે લડી તેને જમીનદોસ્ત કરી તેના ઉપર ચડી બેઠો.
આપણા અનુભવ ઉપરથી આપણે જાણીયે છીએ કે બિલાડી તો વીંછીને
પલકમાં ચીરી નાંખે છે તો આવી રીતનો દેખાવ નજરે પડયો તેનું
કારણ શું? આ બનાવના મેં ત્રણ ભાગ પાડયા; વીંછીનું નજરે પડવું,

બિલાડીનું દેખાવું, અને કુદરતી કાયદાની વિરૂદ્ધ વીંછી અને બિલાડીના યુદ્ધમાં વીંછીનું ફાવી જવું. વિચાર કરતાં મને જણાયું કે તેજ સવારે મેં પરીક્ષા દરમ્યાન ત્રીજી ચોપડીમાં વીંછીનો પાઠ છે તે વંચાવ્યો હતો. બીજા ભાગનું કારણ એ કે બે ત્રણ દહાડા અગાઉ રસ્તે જતાં મેં એક મરી ગએલી બિલાડી ભોંય ઉપર પડેલી જોઇ હતી. સ્વપ્નાના ત્રીજા ભાગનું કારણ એવું હતું કે આગલે દહાડે ગુજરાતના ઇતિહાસના એક કીમતી * પુસ્તકમાં મેં એક વાકય વાંચ્યું હતું તે મારા મનપર ઠસી રહ્યું હતું અને તે અમદાવાદ શહેર પ્રથમ વસ્યું તેની ઉત્પત્તિ વિષે હતું.

"જબ કુત્તંપર સસ્સા આયા, તબ બાદશાહને શહેર બસાયા." આ ઉપરથી સમજાશે કે ઊંઘમાં, અર્ધ જાગૃત કલ્પનાશક્તિએ, ત્રણ જુદા જુદા બનાવોનો ખીચડો કરી કેવી વિચિત્ર રીતે તેમને સંયુક્ત કરી દીધા! સ્વપ્નામાં કલ્પનાશક્તિ કોઇવાર હાથીનું પેટ, બકરીના પગ, ઉંટની ગરદન, ને ઉંદરનું પૂછડું જોડી દઈ અદ્ભૂત આકૃતિ ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાક લોકો ખરાબ સમણાં જોઇ ખોટાં અનુમાન કરે છે કે કોઇ માઠો બનાવ બનવાનો છે તેની આ અગમચેતી છે, તે માટે તેઓ ખેદ કરે છે. ઉર્દુ અને ફારસીમાં સ્વપ્નાના ખુલાસા (તાસીરેખાબ) સંબંધી મોટી મોટી કિતાબો રચાયલી છે. એ બધી મહેનત ફોકટ લાંબેલી ગણવી જોઇએ. ઈંગ્લાંડમાં પણ ગામડાના લોકો પોતાનાં સ્વપ્ન કહી બતાવી તેનાં પરિણામ માટે બહુ વિમાસણ કરે છે અને કોઇવાર જીપ્સી જાતની સ્ત્રીઓને પૂછી ખુલાસો મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે. પેગમબરોનાં સ્વપ્ન બાદ કરીએ તો બાકીનાં બધાં પરિણામ સૂચવવાની બાબતમાં તદન નિરર્થક છે. એ સંબંધી ડૉકટર બી. ડબલ્યુ. રીચર્ડસને ગયે વર્ષે રૉયલ ઇન્સ્ટીટ્યુશન આગળ ભાષણ આપતાં જે મત દર્શાવ્યો હતો તે માન્ય કરવા યોગ્ય છે.

" The sleep of health is dreamless." એટલે કે તન્દુરસ્તીની ઊંઘ સ્વપ્ન રહિત છે. એમાંથી પ્રશ્ન એ નીકળે છે કે શું બધાં સમણાં રોગી સ્થિતિનાં ચિન્હ છે? એના જવાબમાં એ ડૉકટર 'ના' કહે છે. સ્વપ્નાના તે બે વર્ગ પાડે છે, એક વર્ગનાં સ્વપ્નાં ઊંઘનારની આસપાસ કંઇ ઘોંઘાટ થાય અથવા એવું કંઇ બહારનું કારણ બને તે-

---

* History of Gujarat by Khan Bahadur Edulji Dosabhai ખાનબાહાદુર એદલજી ડોસાભાઇકૃત ગુજરાતનો ઇતિહાસ.

માંથી જન્મ પામે છે તે. બીજા વર્ગનાં, વેદના, તાવ, કે અપચામાંથી જન્મ પામેલાં. એ ડાકટરે પાડેલા વર્ગ બરાબર છે, માત્ર બીજા વર્ગમાં જરા ઉમેરો કરવો જોઇએ, કારણ કે વેદના, તાવ, કે અપચો નહીં હોય છતાં સમણાં આવે છે. જન્મ્યા પછી તુરત સૂઇ રહેવું એ પણ સ્વપનનું એક કારણ છે તે એ ડાકટરે દર્શાવ્યું નથી. વળી બહુ ચિંતા કે ચિંતનથી પણ સ્વપ્નાં આવે છે તે પણ ઉમેરવું જોઇએ. પહેલા વર્ગને બરાબર લાગુ પડતું એક દ્રષ્ટાંત સર વૉલ્ટર સ્કૉટે પોતા ક્વીન્ટિન ડરવાર્ડ નામના એક રસિક નૉવેલમાં આપ્યું છે.

"તે (ક્વીન્ટિન) સૂવા ગયો હતો તેની અસરથી પ્રથમતો તેને સુખદાયક સમણું લાધ્યું, પણ પછીથી તે બિહામણું થતું ગયું; જાણે ઇસાબેલની જોડે કોઇ શાંત સરોવરની બાજુએથી પસાર કરતો હોય; ને તેની આસપાસની રચના તેના સ્વદેશની ખીણો જેવી દેખાઇ. તેણે પોતાનો પ્યાર તેણીને બેધડક દર્શાવ્યો; તે ધ્યાનથી સાંભળતી હતી અને પછી શરમાઇને તેણીએ મંદ હાસ્ય કર્યું. પણ આ દેખાવ તુરત બદલી ઉનાળામાંથી શિયાળો, સ્વસ્થતામાંથી તોફાન થઇ ગયું, મોજા જોશબંધ ઉછળવા લાગ્યા, અને પવન સુસવાટ કરતો ગોળ ચક્કર ફરવા લાગ્યો; જાણે પવનને મોજા પોતાનું બળ દેખાડવા એક બીજા સાથે હરીફાઇમાં ઉતર્યા હોયની! મોજા એટલાતો વધી આવ્યા કે તેમનું આગળ વધવું, અથવા તો પાછા હઠીજવું અશક્ય થઇ પડયું; તેમ તોફાનની અફરાતફરી એટલી બધી હતી કે તેઓ તેજ જગ્યાએ ઉભા રહી શકે તેવું પણ નહોતું. આ સ્વપ્નવશ થયેલા જુવાનને આ પાસે આવેલા ભયથી એવો ગભરાટ પેદા થયો કે તે તરત ઝબકી ઉઠયો. જાગ્યો એટલે સ્વપ્નાની બાબતો નાબૂદ થઇ ગઇ, પરંતુ જે ઘોંઘાટથી આ સ્વપ્નું ઉત્પન્ન થયું હતું તે ઘોંઘાટ હજુ તેને કાને આવવા લાગ્યો." દેખીતું છે કે ઉપલા ખ્વાબનો પેહેલો ભાગ ચિંતનમાંથી પેદા થયો હતો. ક્વીન્ટિન ઇસાબેલાના પ્યારમાં પડયો હતો અને તે તેને ઉત્તેજન આપતી હતી તેથી તેની જોડે પરણવાની કંઇક આશા બંધાય એ સ્વાભાવિક છે, અને તે વિષે ચિંતન કરતાં પરણવાંની સંધીમાં તેઓ કેવી રીતે સ્વદેશ જઇ જોડે ફરવા નીકળશે તેના ખ્યાલમાંથી આ ખ્વાબ જન્મ પામેલો હોવો જોઇએ. જે કિલ્લામાં ક્વીન્ટિન સૂતો હતો તેના ઉપર બીજ શહેરના કેટલાક ફીતુરી લોકોએ મોટા શોર બકોરથી હુમલો કર્યો હતો તેમાંથી સ્વપ્નના બીજા ભાગનો જન્મ થયો

હતો. કોઇવાર એવી રીતનું સમણું આવે છે કે જાણે આપણે અથાગ ખાલી જગ્યામાં ઊંચેથી પડતા હોઇએ. આવી રીતના સ્વપ્નાનું કારણ એવું હોય છે કે ઉંચા ડુંગર, ટાવર, કે ચાર પાંચ માળના ઘર ઉપર ચડયાથી મનમાં પડવાનો કિંચિત માત્ર ભય ઉત્પન્ન થાય તેમાંથી એ જન્મ પામે છે. સુષુપ્તિ અથવા ગાઢ નિદ્રામાં સમણું આવતું નથી.

કોઇ વાર સવારના સૂઇને ઊઠયા પછી બેચેની કે ઉદાસી જણાય, પણ એ રીતની મનની સ્થિતિ શાથી થઇ તે સમજાય નહીં. આમ બને છે તેનું કારણ એમ આપી શકાય કે રાતે માઠું સમણું આવેલું હોય, પણ તે યાદ રહ્યું નહીં હોય. છાતી ઉપર હાથ રાખી સૂઇ રહેવાથી ઓથારનો ભયાનક દેખાવ નજરે પડે છે. કેટલાક લોક એમ કહે છે અને માને છે કે સ્વપ્ન વખતે આત્મા ખોળીઆમાંથી નીકળીને સહેલ કરવા જાય છે અને સ્વપ્નાના બનાવો ખરેખર જૂએ છે. આ દેખીતી રીતે ખોટી કલ્પના છે.

ઘોરવું.—ચત્તા સૂઇ રહેવાથી અને ઊંઘમાં મોંઢું જરા ઉઘાડું રહી જવાથી હવા ગળામાંથી આવજા કરે છે, તેથી આ વિચિત્ર અને નાપસંદ અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે. ઊંઘ વખતે જ્ઞાનતંતુઓ કમજોર થઇ જાય છે, તેથી નરમ× તાળવું આગળ પડેછે અને શ્વાસ લેવામાં તે આગળ પાછળ થાય છે તેથી આ ખરર બેસૂર નાદ નીકળે છે.

ઊંઘ લાવવાના ઈલાજ—આને માટે સૌથી સાદું સૂત્ર એમ આપી શકાય કે '**શ્રમ નહીં, થાક નહીં, ઊંઘ નહીં.**' શરીરને જ્યાંસુધી થાક નહીં લાગ્યો હોય ત્યાં સુધી માણસને આરામ લેવાનો હકક થયો છે એમ ગણી શકાય નહીં, અને થાક લાગે છે ત્યારેજ એ દેવી પ્રસન્ન થાયછે. થાક લાવવા માટે સૌથી સરસ સાધન કસરત છે. જેમને પોતાના ધંધાને અંગેજ પુષ્કળ કસરત મળી શકે છે તેમની વાત પડતી મૂકી બાકીનાઓને પોતાનું શરીર સવાર સાંજ અથવા તેમ નહીં બને તો તેમણે અવશ્ય એકવાર કસરત કરવી જોઇએ. જેમને બહુ અવકાશ નહીં મળી શકતો હોય તેઓ ઘરમાં અર્ધો કલાક મગદળ ફેરવે, દંડ કાઢે, અથવા નીખાલસ ફેરવે તો સારી કસરત મળી શકેછે, પણ એ કસરત રસ વિનાની છે. ચાર પાંચ માઇલ સુધી પગે પસાર કરવું કે ઘોડા ઉપર ફરી-

× તાળવાં બે છે; એક નરમ અને બીજું કઠણ.

આવવું એ વધારે પસંદ કરવા યેાગ્ય છે અને એના કરતાં પણ વધારે આનંદકારી કસરત લૅાનટેનીસના ખેલમાં સમાયલી છે. પરદેનશીન અથવા ઓઝલવાળી સ્ત્રીઓને કસરત બહુ ઓછી મળે છે. તેઓ પણ જો ઘરમાં રહી ભગદળ કે નિખાલસ ફેરવે તેા સારી કસરત થઇ શકે. પણ જેમનાં મકાન વિશાળ છે તેઓને માટે બેડમીંગટનની રમત બહુ ફાયદાકારક છે, અને એ રમતનેા સામાન દસ રૂપિયાની અંદર મળી શકે છે. ઘણાક રાજાઓ, જાગીરદારેા કે બીજા શ્રીમંત લેાકેાને આવા થેાડા ખરચમાં એ રમત થઇ શકે છે તેની ખબર નહીં હેાય તેથીજ દેશી કુટુંબેામાં એ રમતનેા પ્રચાર જોવામાં આવતેા નથી. પુરૂષેાને ઘટે છે કે એકલપેટા ન થતાં તેમણે પેાતાની પત્ની તેમજ નજીકની સગીઓને જોઇતી કસરત આપવા ઉપાયેા યેાજવા. સ્ત્રીઓને ઘેર બેઠે સારી કસરત મળે તેવું ઘેાડાની ગતિ ધરાવનારૂં ×જીન હાલ ઇગ્લાંડમાં બનાવવામાં આવ્યું છે તે ઉપર બેઠાથી ઘેાડાની ત્રણ તરેહની ચાલેા, ટ્રૅાટ, ગૅલપ, અને કૅન્ટર ગરજી પ્રમાણે મળી આવેછે એમ કહેવાય છે. ઊંઘ માટે રામબાણ ઉપાય કસરત છે. એ સિવાય નીચે પ્રમાણે ઉપચાર સૂચવી શકાય.

૧. ઉનાળામાં ઠંડા પાણીએ અને શિયાળામાં ઉના પાણીએ સૂતા પહેલાં નહાવું.

૨. ઉનું કરેલું દૂધ જાયફળની સાથે સુવાના સમયની અર્ધો કલાક પહેલાં પીવું;

૩. શરીરની ચંપી.

૪. પ્રાણાયામ. (દમકશી.) તથા સંખ્યા ગણવી.

૫. ગરમ શેરવેા પીવેા, અથવા +જમવાની એક કલાક અગાઉ

× Vigor's horse action Saddle.

+ મુંબાઇ સમાચાર તા. ૪ થી જુલાઇ 'સને ૧૮૯૬ માં લખેલુ છે કે પાંત્રીશ વરસની વયનેા એક શખસ જણાવે છે કે એક વખત એવેા હતેા કે જ્યારે આખા ચેાવીસ કલાકમાં તેને વીસ મીનીટ ઊંઘ આવે તેા તે પેાતાને સુખી સમજતેા. અનુભવીઓની સલાહથી તેણે ગરમ પાણી પૂરતા જથામાં લેવાનું ચાલુ કીધું અને પહેલીજ રાતે તે ઊંઘી ગયેા. જમવાની એક કલાક અગાઉ એક પેંટ જેટલું ગરમ પાણી તેણે પીધું અને રાતના સૂતી વખત પણ તેટલુંજ ગરમ પાણી પીધું એટલે

ગરમ પાણી પીવું અને ફરી સૂતા વખતે ગરમ પાણી પીવું. કોકો અથવા કોકોટીના પીવો.

૬ મોગરાનાં ફૂલની સુગંધ ખૂબ ખેંચીને લેવી.

૭ ઉના પાણીમાં પગ બોળીને સૂવું.

૮ સલ્ફેલાઇન લોઝેન્ઝીસ ખાવી.

૯ છોલેલો કાંદો સૂંઘવો.

૧૦ કફી વસ્તુઓનો ઉપયોગ.

૧૧ બંદગી કર્યા પછી તરત સુઇ રહેવું.

૧૨ દાકતરની દવા.

---

૧ નહાવાથી શરીરને થોડીક કસરત મળે છે અને તે હલકું થયાથી ઊંઘ આવી જાય છે.

૩. ચંપીથી શરીરને સારી કસરત મળે છે. એકદમ નરમ ચંપીથી ધારેલો ફાયદો મળતો નથી. જરા જોર આપીને ચંપી થાય તોજ નિદ્રા આવેછે. વિશેષ કરીને થાક લાગ્યો હોય ને તે પછી ચંપી થાય તો શરીરે કરાર વળે છે અને તુરત ઊંઘ આવી જાય છે. શેહેર કરતાં ગામડાંના વાળંદો એ કામમાં વધારે પાવરધા હોયછે.

૪. શ્વાસ અને પ્રશ્વાસની ગતિને રોધવી તે પ્રાણાયામ છે. એના ત્રણ પ્રકાર છે. એકતો રેચક, એટલે કે, શ્વાસ બહાર કાઢી પછી તેને રોધવો. બીજો પ્રકાર પૂરક, એમાં વાયુ દમમાં લઇ તેને ત્યાં રોધવો. ત્રીજો કુંભક, એટલે વાયુને જ્યાંને ત્યાં રોધવો, ઊંઘને માટે આ +ઉપા-

---

પછી ઊંઘ નહીં આવે એ બનવાજોગજ નથી. તે માણસ કહે છે કે તે દિવસથી નિયમિત તે ગરમ પાણી પીએ છે અને ત્યાર પછીની એક પણ રાતે ઊંઘ્યા વિના રહયો નથી. એ ગરમ પાણીનો ઇલાજ લોકોમાં વધુ જાણીતો થયેલો જોવાને આપણે ઇચ્છીશું.

+ સને ૧૮૯૪ ના અકટોબર મહિનામાં મહમદીઅન કેલવણીને ઉત્તેજન આપવા જે કોન્ફરન્સની યોજના કરવામાં આવી હતી તે વખતે લાગલાગટ બે ત્રણ રાત સુધી ઊંઘ આવી નહોતી. દરિયાના ભરતી સમયના મોજાની પેઠે એકબીજાની પાછળ વિચારો એટલાતો વેગથી મગજ ઉપર ધસીને આવે કે નિદ્રાદેવીએ એ સ્થળ પોતાને માટે નાલાયક

ય બહુ સારો છે. એથી જે ઊંઘ આવે છે તે સ્વાભાવિક ઊંઘને બહુ મળતી આવે છે. કોઇ વાર વિચારો મનમાં આવ્યાંજ કરે. આપણે ઇચ્છીએ કે નહીં આવે, અથવા નહીં આવે તેને માટે પ્રયાસ કરીએ તોપણ તે ધસ્યાંજ આવે તેમ બને છે. પણ શ્વાસ રોધાયાથી વિચારોને મગજમાં ઉત્પન્ન થવાનો કે પ્રવેશ કરવાનો અવકાશ મળવો કઠિન છે અને પ્રાણાયામની જોડે જો મનમાં સંખ્યાની ગણત્રી કરી હોય તો વિચારો તદન અટકી પડે છે. પચાસ સુધી ગણત્રી સહેલથી થઇ શકે છે અને અભ્યાસથી ધીરે ધીરે સો સુધી પહોંચી શકાય છે. તે કરતાં આગળ વધવું એ *યોગનું પ્રકરણ કહેવાય ને તેથી તેમાં જોખમ રહેલો છે. આવી રીતની ગણત્રી પાંચ છ વખત કર્યાથી ધારેલું ફળ મળે છે.

શ્વાસને રોધવાથી વિચારો અટકી પડે છે અને મગજને જાગૃતિ માટે ઓકસીજનનો જેટલો જથ્થો જોઇએ તેટલો મળી શકતો નથી તેથી નિદ્રા આવે છે. એ ત્રણે પ્રકાર ગણત્રીની સાથે અજમાવ્યા જેવા છે અને તેમાં કુંભક શ્રેષ્ટ છે.

૫. ગરમ પ્રવાહી પદાર્થ પીધાથી ભેજામાં ચડેલું લોહી નીચે ઉતરી જાય છે, અને લોહીનો સમુદાય ભેજામાં એકઠો થયાને લીધે ઊંઘને જે નડતર થાય છે તે હઠી જાય છે. સૂવા વખતે કોકો કરતાં કોકોટીના વ-

---

ગણ્યું. બહુ ઇચ્છા થાય કે વિચારો નહીં આવે તો સારૂ, પણ વ્યર્થ. એની અસર એવી થતી કે દહાડે જાણે આસપાસની વસ્તુઓ ફર્યા કરતી હોય એવો ભાસ થતો. માથું બહુ ભારી રહે અને વિચારોના ગરબડગોટા થાય. પ્રાણાયામના ઉપચારથી હું અજાણ હતો તેથી ચોથે દહાડે ડૉકટર જોસફ બેન્જામીનની દવા લીધી હતી. ઊંઘ બહુ વાર આવી રીતે રૂસણું લઇ બેસતી અને મને હેરાન કરતી. કહ્યું છે કે "Necessity is the mother of invention." "ગરજ એ શોધની માતા છે." તેથી આ ઉપાય પોતાની મેળે સૂઝયો અને તે દહાડાથી ઊંઘને માટે ટળવળવું પડતું નથી.

* યોગશાસ્ત્ર પ્રમાણે પ્રાણાયામ કરતા પહેલાં તો આસનોની સિદ્ધિ કરવી પડે છે. શ્રી વશિષ્ઠ રૂષિએ ૮૪ આસન નક્કી કર્યાં છે અને તેમાં મુખ્ય ચાર છે. (૧) સિદ્ધાસન, (૨) પદ્માસન, (૩) સિંહાસન, [૪] ભદ્રાસન.

ધારે અનુકૂળ ગણી શકાય; કેમકે તેમાં ચરબીનું તત્વ બિલકુલ ન હોવા-થી ઊંઘ વખતે જે બહુ ધીમી પાચનક્રિયા ચાલી શકે તેને હરકત થ-તી નથી. કોકોમાં ચરબીનો ભાગ સેંકડે ૪૫ થી ૪૯ ટકા હોય છે.

૬. આથી સુંઘવાની ઈંદ્રિય તૃપ્ત બની મંદ પડી જાય છે અને તેની અસર મગજને પહોંચે છે.

૭. આથી પ્રથમતો લોહી વધારે જોશથી ફરે છે. અને પાછળથી પ્રત્યાઘાત થવાથી લોહીનું ફરવું મંદ થાય છે; અને તેથી ઊંઘને ઉત્તેજ-ન મળે છે.

૮. + પેપરમીટના જેવી સફેદ ટિકડીઓ આવે છે અને તે ખા-ધા પછી અડધે કલાકે ઊંઘ આવે છે. પણ તે સ્વાભાવિક ઊંઘને મળતી આવતી નથી; કેમકે મગજને ખૂબ ભમાવી તેને મારી મચડી જબરજ-સ્તીથી બેભાનીમાં લાવે છે.

૯. એ ઉપચાર અજમાવી જોયલો નથી. પણ મુંબાઇ સમાચાર-માં એ ગુણ બતાવેલો વાંચવામાં આવ્યો હતો તેના આધારે અહીં દા-ખલ થયો છે. એ પત્રની તા. ૧૦ મી જુન ૧૮૯૫ના અંકમાં એ ચી-જના ગુણ નીચે પ્રમાણે લખ્યા છે.

કાંદો દવા તરીકે કેવો ઉપયોગી છે તે બીના તરફ એક અનુભવી તબીબે લોકોનું ધ્યાન ખેંચ્યું છે તે લખે છે કે એક આખો કાંદો રાત-ના સુવા જતી વખતે ખાધો હોય તો બીજી સવારે ઉઠતાં સખતમાં સખત સળેખમની અસર તે તોડી નાંખે છે અને અવાજ બેસી ગયો હોય તથા શરીરના કોઇ પણ ભાગમાં આગ બળતી હોય ત્યારે તે ભાગ ઉપર કાંદો શેકીને બાંધ્યાથી ફાયદો થાય છે. ધુજરા સ્વભાવનો માણસ કાંદાને છુંદી છુંદી રસવાળા બનાવી સુંઘવામાં લે તો તે ઘણો ફાયદાકારક થઇ પડે છે. વધારે સુંઘવાથી સુંઘવાની ઇંદ્રિય મંદ પડી જાય છે, અને તેથી નિદ્રા ઘેરાઇ આવે છે, કેમકે એમાં અફીણના જેવું તત્વ રહેલું છે.

૧૦ કેફી વસ્તુઓથી ઊંઘ આવે છે, પણ શરીરને તે હાનિકારકછે, માટે બનતા સુધી એ ઉપાય લેવો નહીં.

૧૧. બંદગી કર્યાથી મનમાં ઉત્પન્ન થતી વાસનાઓ વેરાઇ જાય છે અને મન સ્વસ્થ બને છે.

+ Sulphonal Bayer; Thosonm and Taylor.

૧૨. ઊંઘ લાવવાને ડાક્ટરની દવાઓ ઘણીખરી ઝેરી હોયછે તેથી કોઇ ઉપાય લાગુ પડે નહીં, ત્યારેજ તે લેવી જોઇએ. કેટલાક કાબેલ ડાકટરો મગજની અમુક નસ દાબીને ઊંઘ લાવી શકે છે.

ઊંઘ આણવાના ઉપાયોમાં પહેલે નંબરે વ્યાયામ એટલે કસરત અને બીજે નંબરે પ્રાણાયામ છે.

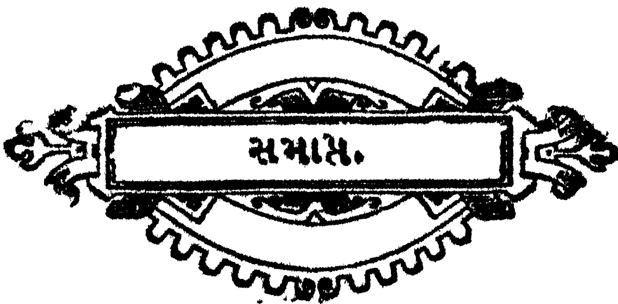
કેટલી કસરત પુરતી ગણાય?—લશ્કરી માણસો તથા જુદા જુદા દેશના કારખાનામાં કામ કરનાર મજૂરો, કારીગરો ઇત્યાદિના કામનો અડસટો લઇ પંકાયલા ડૉકટર એડમંડ પાકર્સ એમ. ડી. એ એવી ગણત્રી કરી છે કે આખા દહાડામાં પાંચસો ટન બોજો એક ફુટ ઉંચે લેઇ જવામાં જેટલી મહેનત છે તેટલી મહેનત એક મજબૂત બાંધાનો પુરૂષ કરી શકે છે. પણ આટલી મહેનત બહુજ થોડા માણસ લઇ શકે. ત્રણસો ટન બોજો એક ફુટ ઊંચકી જવો એ એક પુખ્ત ઉમરના તંદુરસ્ત માણસની એક દહાડાની સરાસરી મહેનત ગણાય. બધી બાબતો ધ્યાનમાં લેતાં એ ડાકટર એમ મત આપે છે કે દરેક તંદુરસ્ત માણસે બની શકે ત્યાં સુધી આખા દહાડામાં દોઢસો ટન વજન એક ફૂટ ઊંચે લઈ જવામાં જેટલી મહેનત રહેલી છે તેટલી મહેનત થાય એટલી કસરત કરવી. એ મહેનત નવ માઇલ પગે ચાલવા બરાબર છે. ઘરમાં તેમજ જુદો જુદો ધંધો ચલાવવામાં કેટલીક મહેનત તો માણસે કરવીજ પડે છે તો તે, અડસટે બાદ કરી, દરેક માણસે પોતાને માટે જોઇતી કસરતની હદ નકકી કરવી. જંગબાહાદુર રોમન સરદાર પામ્પીને માટે એવું કહેવાય છે કે કસરત વડે તેનું શરીર એવું બળવાન થયું હતું કે અઠાવન વરસની ઉમરે તે દોડી તથા કૂદી શકતો હતો અને લશ્કરના સૌથી જોરાવર સિપાઇના જેટલો બોજો ઊંચકી શકતો હતો. આપણા માન્યવર માજી પ્રધાન ગ્લૅડસ્ટન પોતાને હાથે ઘડપણ અવસ્થા હોવા છતાં લાકડાં ફોડતા એ વાત આપણા જાણવામાં છે. કસરત કરવામાં શરમાવા જેવું કંઇ નથી. નોકરો દેખશે તો ખોટું દેખાશે એવું ધારી સંકોચાવું નહીં જોઇએ.

ઊંઘમાં અતિ મંદ પાચનક્રિયા ચાલી શકે છે. ***આતની પાચનક્રિયા પ્રતિકૂળ છે. પાચનક્રિયા પછી અન્નના લોચામાંથી જે ક્રિયાવડે લોહી બને છે અને જેને ઇંગ્રેજીમાં એસ્સીમીલેશન (assimilation)

કહે છે તે ઊંઘને અનુકૂળ છે. જમ્યા પછી આશરે બે કલાકે સૂવું એમ કહેવામાં આવ્યું છે તેનું કારણ એ છે કે જો ત્રણ કલાક કે તેનાથી વધારે વખત થઇ જાય તો દર્શાવેલી બન્ને ક્રિયાઓ લગભગ પૂરી થઇ ભૂખ લાગે એવો સંભવ રહે છે અને તે સ્થિતિ પણ ઊંઘને અનુકૂળ નથી. રાતે ખાધા પછી ગાયન, બીલીયર્ડ, ન્યુસપેપર (વર્તમાન પત્ર), નૉવેલ, કે ખુશ વાતચિત પસંદ કરવા યોગ્ય છે, ન્યુસપેપર કે નૉવેલ વાંચવામાં એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે ખૂન અથવા કોઇ ત્રાસ દાયક બનાવનું વર્ણન તેમાં હોવું ન જોઇએ. નહીંતો ભયંકર સમણાં આવશે.

ઉપરના ઉપાયો અજમાવ્યાથી ઊંઘ આવવીજ જોઇએ; છતાં કોઈ અસાધારણ કારણને લીધે નહીં આવે તો જગા અને આબોહવા થોડા દહાડા સુધી બદલવી જોઇએ. થોડા દહાડા સુધી જો લાગલાગટ બિલકુલ ઊંઘ નહીં આવે તો પરિણામ દીવાનાપણું કે મૃત્યુ થાય છે. સૂતા વખતે મન દૃઢ રાખી સ્વસ્થ પડી રહેવું જોઇએ. પથારીમાં પડયા પડયા કોઇ રાજકિય યોજના ઘડવી કે ગણિતશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતનું નિરાકરણ કરવા યત્ન કરવો એ દિલ્લી જવા માટે દખણનો રસ્તો લેવા બરાબર છે.

છેવટ વાંચનારને સ્વપ્ન રહિત અખંડ સાત કલાકની મધુર ઊંઘ ઇચ્છી આ વિષય અને પુસ્તક સમાપ્ત કરૂંછું.



શુદ્ધિપત્રક.

પાનું	અશુદ્ધ	શુદ્ધ	પાનું	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧	મચ્યાં	મચ્યા	૩૦	ચોખા	ચોળા
૮	દીગમૂઢ	દિગમૂઢ	૩૬	અવખાણે	અવખાણુતો
૧૬	અસ્તત્વ	અસ્તિત્વ	૪૭	ઊદર	ઉદર
૧૭	આપ્યા	આપ્યાં	૫૧	Tobacco	Tobacco smokin,
૨૪	પૂછતાં	પૂછતા	૫૬	સ્થીતિ	સ્થિ તિ
૨૬	તમતમતું	તમતમું	૫૯	મચેડી	મચડી

"નિબંધ કરમાળા" સમુદાય બીજાના આગળથી ગ્રાહક થઇ

સહાય કરનાર સદ્‌ગૃહસ્થોનાં નામ.

નકલ. નામ. ઠેકાણું.

૭૫ મહારાઓ શ્રીખેંગારજી સવાઇ બાહાદુર જી. સી. આઈ. ઈ. ભુજ.
૫૦ શ્રીસુંથ દરબાર. હસ્તે ખાન બહાદુર હોરમસજી દીવાનસાહેબ. સુંથરામપુર.
૨૫ વાલાશાન નવાબસાહેબ મુનવ્વરખાનજી હા. રાવસાહેબ પ્રેમચંદભાઇ કારભારી સાહેબ બાહાદુર. વાડાસીનોર.
૨૫ શેઠ નુરમહમદભાઇ જેરાજપીરભાઇ. મુંબાઇ.
૨૦ શેઠ કરીમભાઇ ઇબરામભાઇ ,,
૧૫ દીવાન બહાદુર મણીભાઇ જશભાઇ વડોદરા.
૧૦ રા. રા. મહાસુખરામ હરગોવિંદદાસ દાણી. મુબઇ
૭ શેઠ વિસરામભાઇ ઇબરામની કુંપની. ,,
૫ શેઠ નેણુસીભાઇ ખેરાજની ,,
૫ શેઠ અબદલાભાઇ જુમાભાઇલાલજી. ,,
૫ શેઠ હાજીભાઇ લાલજી. કું. ,,
૩ શેઠ કેખુશરૂ એદલજી મોદી. સુરત.
૩ શેઠ બંદાલીભાઇ ઇશ્માઇલ. ,,
૩ શેઠ અલાદીન જુશબ. ,,
૨ શેઠ અલાદીનભાઇ કાસમભાઇ સુમાર. ,,
[illegible] શેઠ ફાજલભાઇ માગદભાઇ દામાણી. ,,
[illegible] શેઠ મેરાલીભાઇ મુરાજ કું. ,,
[illegible] શેઠ રેમતલાભાઇ પીરભાઇ. ,,
૨ શેઠ ફાજલભાઇ જાનમહમદ. ,,
૨ શેઠ નાસરભાઇ કરમસી. ,,
૨ શેઠ અબદલાભાઈ લીલાણી. ,,
૨ શેઠ અબદલાભાઇ હાસમ. ,,
૨ શેઠ કરમાલીભાઇ જાનમહમદ. ,,
૨ શેઠ ગાંગજીભાઇ માવજી. ,,
૨ શેઠ અબદલાભાઇ અલારખ્યા. ,,
૨ શેઠ જાફરભાઇ માવજીભાઇ. ,,
૨ શેઠ ઇસ્માલભાઇ નેણુસીભાઇ ,,
૨ શેઠ જાફરભાઈ મામદસાજન. ,,
૨ શેઠ કાસમભાઇ સીવજીભાઇ ,,
૨ શેઠ બંદાલીભાઈ અલારખ્યા. ,,
૨ શેઠ ઇસમાલભાઇ પીરદીના. ,,
૨ શેઠ કરમાલીભાઇ મહમદજેઠા. ,,
૨ શેઠ જુસલભાઇ ગુલામહુસેન. ,,
૨ શેઠ ફાજલભાઇ અલારખ્યા. ,,
૧ શેઠ મોલેદીનાભાઇ લાલજી. ,,
૧ શેઠ હીરજીભાઇ ખાકુ મુંબાઇ
૧ શેઠ શેરમહમદ અલારખ્યા. ,,
૧ શેઠ ફાજલભાઇ મેરાલીભાઇ રહીમ. ,,
૧ શેઠ રહેમતલાભાઇ ધનજી. ,,
૧ શેઠ હાસમભાઇ અલુ. ,,
૧ શેઠ મોલેદીનાભાઇ કાસમ. ,,
૧ શેઠ ઇસમાલભાઇ દાતાર દીના. ,,
૧ શેઠ ઇબરામભાઇ અલાદીન. ,,
૧ શેઠ શીવજીભાઇ દાતારદીના. ,,
૧ ઇસમાલભાઇ અલાદીન. ,,
૧ શેઠ પીરમહમદભાઇ ઇબરામ ,,
૧ શેઠ અબદલાભાઇ ખાકી નેણુસી. ,,
૧ શેઠ કરમાલીભાઇ વેરશીવશી ,,
૧ શેઠ ગુલામઅલી કરમાલીભાઇ મામદ. ,,
૧ શેઠ પીરમામદ જુસબભાઇ દેવરાજ ,,

૧ શેઠ ફકીરમાહમદ પ્રધાન ,,
૧ શેઠ આલાદીન મહમદ. ,,
૧ શેઠ અલારખ્યાભાઈ જેઠા. ,,
૧ શેઠ સાલેમહમદ પીરમહમદ. ,,
૧ શેઠ ગોવરધનદાસ પ્રભુજી. ,,
૧ શેઠ સુંદરજી સાધા. ,,
૧ શેઠ ભગવાનજી રાઘેગી. ,,
૧ શેઠ મેહેરઅલીમુસા ગનજીભાઈ ,,
૧ સં. માભાઈ કીસોરભાઈ. ગકલાંમી તાલુકે નડીયાદ.
૨ ચુનીલાલ મોતીભાઈ દેસાઈ ચકલાસી.
૧ મી. લવજીભાઈ મુળજીભાઈ અમદાવાદ
૧ સૈયદ નનુમીયાં રસુલમીયા અમદાવાદ.
૧ મી. મોતીલાલ રેવુભાઈ. વડતાલ, તાલુકે નડીયાદ.
૧ મી. છગનજી મકનજી પંડીત. નડીઆદ
૧ મી વૃજવલભ હરજીવનદાસ. આણંદ
૪ કુમાર શ્રી મંગલસીંહજી ભાવનગર

૧ ,, દોલતસીંહજી ચરાદ
૧ કુમાર શ્રી બાવાવાલા સનાળા
૨ ,, નટવરસિંહજી ધ્રાંગધ્રા
૧ ,, વાજસુર ખાચર જસદન
૧ ,, પ્રભાત દેવજી ધરમપોર
૧ ,, જીવણસિંહજી વઢવાણ.
૨ ,, જગુભા લખતર.
૧ ,, શેર જુમાખાનજી જુનાગઢ
૧ ,, નથુખાનજી. ગીદડ
૧ ,, બાંગાવલા બાંટવા
૧ ,, રામસિંહજી વીરપુર
૧ ,, નરસિંહ સિંહજી રાજપીપલા
૧ ,, દીગ્વીજય સિંહજી ,,
૧ ,, રતનસિંહજી આમરાન
૨ ,, વીજયદેવજી ધરમપોર
૧ ,, હુસેન યાવરખાનજી ગિદડ
૧ ,, દોલતસિંહજી પાટડી.
૧ ,, અમરસિંહજી વાંકાનેર
૧ ,, વિજયસિંહજી. લાઠી.
૧ ,, જસવંતસિંહજી જામનગર
૨ ,, જસવતસિંહજી વઢવાણ
૧ ,, નવરાવરખાનજી વરાઈ.
૨ વિઠ્ઠલજી કેશવજી દવે. એજ્યુકેશનલ ઇન્સ્પેકટર કચ્છ.